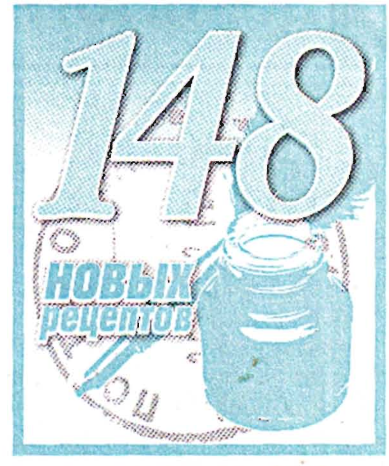
# ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА




№13 (253) ИЮЛЬ 2012




## ПИСЬМО В НОМЕР

# Исцеляет красота

Больше всего на свете люблю цветы. Ведь от такой красоты радуется сердце и отступают все болезни! Удивляюсь, когда люди жалуются на безысходность, на депрессию. Да, бывают трудные времена, но не надо опускать руки! Лучше создавать красоту своими руками. К счастью, у нас с мужем есть небольшой участок земли, чуть больше гектара. Конечно, хочется и ягодки для внуков вырастить, и овощи для всей семьи, и лекарственные растения. Но для моих цветочков всегда найдется место. Что может быть чудеснее?! Сажаешь в землю семечко или луковицу, лелеешь драгоценный росток, поливаешь его… И вот одним прекрасным утром тебя встречает у крыльца великолепный цветок. Следом за ним распускается второй, третий, и все это – плоды твоих трудов! Если у кого нет дачи, цветочки можно выращивать и на городском газоне. Люди вам только спасибо скажут. А можно и на подоконнике. У меня была соседка, старенькая бабушка, которая очень любила разводить герань. Она ее всем дарила, и все ее благодарили, желали здоровья и долгих лет жизни. Поэтому бабушка и жила долго, хоть и была совсем одинокой. Вот так можно продлить свои годы и приносить пользу! К тому же некоторые цветы еще и лекарственные. У меня на даче много цветов, а в этом году посадила очень красивые ирисы и гладиолусы – внучке на первое сентября. Нынче она у нас первоклассница!

***Олейникова М.И., г. Саратов***

**ЦИТАТА**

*Жалость к себе вредит здоровью. Болезнь только того и ждет. Поэтому выбросьте из головы всякие глупости и действуйте!*

***Скворцов П.Т., Ленинградская обл., г. Луга***



**НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ**

**Не зря говорят, что движение – это жизнь. Но многие уже не задумываются о смысле этих слов, а я теперь воспринимаю их буквально. И, как многие, стал таким умным не сразу –после того как скрутил радикулит.**

**Славно мы с женой потрудились на даче в начале мая! В итоге –радикулит. Я боялся даже шевельнуться, поэтому и не вставал с постели почти месяц. Чем больше лежал, тем хуже становилось. И так жалко себя было, просто до слез!**

# Хватит себя жалеть!

Врачи сказали, что во время обострения физические нагрузки не показаны. Кололи обезболивающие, противовоспалительные, но они мало помогали. Теперь я считаю, что двигаться надо обязательно и всегда! Конечно, нельзя перегружаться, делать упражнения на скручивание, если идет серьезный воспалительный процесс. Да такое и невозможно из-за боли. Но специальная лечебная гимнастика, на мой взгляд, нужна при любом заболевании, даже очень тяжелом. Когда я все понял, быстро пошел на поправку.

Знайте, что движение – это не только ежедневная зарядка, а образ жизни. Чтобы не было остеохондроза, радикулита и подобных неприятностей, возьмите за правило двигаться постоянно, а не от случая к случаю. Если, к примеру, вам нужна какая-то вещь и вы можете достать ее с полки сидя, все равно лишний раз встаньте и разомнитесь! А то мы, пенсионеры, порой сидим целый год до самого дачного сезона. И вот начинаем горы сворачивать! Такие «подвиги» до добра не доводят.

Помните, что мышцы, суставы всегда должны быть в тонусе, несмотря на возраст и диагноз. Мы же часто себя жалеем. Чуть что заболит – сразу лежать. И дело даже не в самой болезни, а в каких-нибудь мелких обидах, в недовольстве жизнью. Такая жалость к себе вредит здоровью. Болезнь только того и ждет! Поэтому выбросьте из головы всякие глупости. Оглянитесь вокруг: на дворе лето красное, поэтому все на улицу! Не обязательно наворачивать круги, бегать кросс. Можно просто ходить. Хотя легкий приятный бег только на пользу. Я вот теперь чувствую себя хорошо. А помог счастливый случай. Когда прошел острый период моей болезни, кое-что ценное досталось по наследству и мне, уже деду.

У внука-школьника нога растет не по дням, а по часам. Сейчас у него 40-й размер, а у меня 39-й. И оказалось, что новые, почти неношеные фирменные кроссовки ему малы. Хотели было отдать кроссовки кому-то из мальчишек, но я как увидел их, так сразу сказал: «Руки прочь! Это мне!» Чудесная обувь, в наше время такой не было. Бежишь утром, а в ногах словно пружины. Как будто взлетаешь! Вокруг деревья, цветы, птицы поют, и каждое утро – доброе. Потом у меня прохладный душ и растирание до красноты махровым полотенцем.

Особое внимание – на поясницу, чтобы больше не болела! После такой разминки можно и поработать на даче в свое удовольствие, без ущерба для здоровья. Жена пока не хочет со мной бегать, но я решил, что со временем смогу ее убедить. С ее комплекцией и остеохондрозом движение просто необходимо!

***Скворцов П.Т., Ленинградская обл., г. Луга***

# На закате жизни

**Как быстро летят годы! Не успеешь оглянуться – уже пенсия. Вот и внучка подрастает. А что мы видели в этой жизни? Конечно, возможностей было мало, чтобы себя порадовать. Но даже когда возможности появляются, мы по привычке ничего себе не позволяем. А в итоге – болезни, усталость, хандра...**

Недавно я впервые в жизни побывала за границей. Так сложилось, что пришлось мне поехать с дочкой и четырехлетней внучкой. Зять сказал, что платит за все, лишь бы вывезти малышку к теплому морю, а то всю зиму она у нас не вылезала из бронхита. Хотел отправить на курорт и нашего деда, но муж мой заартачился: мол, и сам мог бы заплатить за нас двоих, только деньги на ветер пускать не будет. Мы с ним уже пенсионеры, но он продолжает работать, и очень много, несмотря на болезни. Платят ему в последнее время хорошо, и он копит на машину для старшего сына. А надо ли? Сын еще студент. Встанет на ноги – сам заработает... Я не хотела ехать без мужа, но дочь меня упросила. Малышка наша – непоседа, за ней не уследишь. Зятю надо работать, а дочери одной с таким ребенком никак не справиться. Вот я и согласилась.

Однажды вечером мои девочки притомились и рано уснули, а я сидела одна на террасе и любовалась закатом. Вокруг – пальмы, невиданные цветы – просто рай. Вдруг на соседней террасе появился странный мужчина. «Мадам, не отдадите ли мне одну вещь? Я постирал, да ветром сдуло прямо к вам». И правда, к нам прилетел мужской носок. «Сам стирает носки», – с уважением подумала я. Мы разговорились, и оказалось, что он приехал с женой. Обоим уже за 70, у женщины серьезная болезнь сердца и кардиостимулятор. «Врачи ничего хорошего не обещают, – с грустью сказал мужчина. – Вот и хочется ее порадовать. А деньги и вещи с собой на тот свет не заберешь». Я вспомнила, как они каждый вечер прогуливались под ручку вдоль моря. Красивая пара!

Каждый вечер я, как зачарованная, смотрела на закат. И в один из вечеров случайно услышала разговор тех пожилых соседей, которые тоже сидели на своей террасе. «Как же я тебя люблю, маленькая моя!» – тихо сказал мужчина жене, и в тот момент солнце упало в море. Я подумала: сколько же в мире любви, красоты, и как же коротка наша жизнь! Какая-то грусть защемила в сердце, и сразу вспомнилось все хорошее, что было у нас с мужем. В последнее время характер у него испортился, но это из-за усталости, из-за болезней. Вернувшись домой, я все рассказала мужу. И сказала ему, как сильно его люблю. Он мне обещал, что на следующий год мы обязательно поедем вдвоем в то райское место.

***Семенова М.В., г. Москва***

# ЛЕТНИЕ ПРОВОКАТОРЫ МИГРЕНИ

**Уже несколько лет я живу с периодическими приступами мигрени. Кто страдает от этой болезни, знает, насколько тяжелыми могут быть ее обострения. У меня они чаще всего случаются летом, и я более-менее научилась с ними бороться.**

Врачи считают (и на самом деле так и есть), что приступ мигрени всегда провоцируется какими-то внешними или внутренними причинами. Ведь это заболевание связано с неполадками в нервной системе. Для кого-то это стресс или усталость, у других боль разыгрывается от холода. Я дисциплинированно наблюдала за собой и выяснила, что чаще всего мои приступы вызывают яркий солнечный свет, сильные запахи, грязный воздух и перемены погоды. Если подступает гроза или температура меняется с жары на холод, боль почти обязательно меня навестит. Обнаружила еще, что и некоторые продукты тоже провоцировали мигрень, так что от них я отказалась навсегда. Это магазинные полуфабрикаты и вообще любые продукты с красителями.

Конечно, стараюсь избегать вредных факторов, но не будешь же сидеть все лето дома. Мне «повезло» – у меня мигрень обычно протекает с аурой. А это значит, что о приближении болей я узнаю за какое-то время. Перед глазами появляются мушки и пятна, левую руку начинает покалывать. Как только чувствую, что подбирается мигрень, сразу принимаю меры.

Если это случается не дома, стараюсь быстрее добраться до квартиры. Вхожу за порог – открываю окна, но зашториваю их, включаю вентилятор. Сажусь в кресло и начинаю массировать голову подушечками пальцев, как будто ее мою. После ложусь на кровать, кладу под голову холодную грелку – мне она помогает, но знаю, что кому-то лучше подойдет горячая. Виски смазываю маслом мяты или лаванды, голову туго повязываю платком и стараюсь подремать. Потом принимаю прохладную ванну с успокаивающими травами – корнем валерианы, мелиссой, душицей и ромашкой.

Если все успеваю сделать быстро, то сильной боли не бывает. Летом для профилактики по совету знакомой, которая тоже страдает от мигреней, пью настой примулы (1 ст. л. сухих листьев на стакан кипятка, по 1/4 стакана 4 раза в день). Помогает, приступы случаются реже.

Ну а чтобы не допустить приступов, летом ношу на улице темные очки. И еще в транспорте стараюсь ездить только при необходимости, так как летом многие люди пользуются духами и дезодорантами, а моя мигрень их не любит.

Надеюсь, мои советы кому-то пригодятся. Здоровья всем и хорошего лета!

***Введенская Л.Ю., г. Лозовая, Харьковская обл.***

# ВРЕМЯ ПРИГОТОВИТЬ НАСТОЙКУ ДЛЯ СУСТАВОВ

**В первой половине лета я готовлю настойку для своих больных суставов. Когда приходит промозглая осень, а вслед за ней зима, колени начинают ныть и болеть. Тогда она меня и выручает.**

Средств для суставов есть немало, я перепробовала многие из них, но остановилась на этом. Мне оно помогает лучше всего. Важно еще и то, что готовится оно из растения, которое растет буквально везде.

Накопайте одуванчиков – все растение целиком, вместе с корнями, листьями и стеблем. Если они уже отцвели и появились пушистые головки, их, конечно, надо оторвать. Одуванчики хорошо ополосните водой, просушите и мелко нарежьте. Набейте ими литровую банку и залейте водкой (но не спиртом). Закройте крышкой и поставьте в темное прохладное место на три недели.

Этой настойкой смазывайте колени, укрывая их теплым платком. Еще летом я устраиваю для суставов глиняно-солнечные ванны. Заливаю синюю глину теплой водой, чтобы она получилась густая, мажу колени и сажусь на лавочку на солнышке. Глина нагревается, высыхает и сама потом отпадает, а коленям становится намного легче.

***Полюшкина В.Г., г. Саров, Нижегородская обл.***

# ЕСЛИ НОГИ АТАКОВАЛ ГРИБОК

**Никогда не сталкивался с такой проблемой как грибок на ступнях. Но несколько лет назад был в геологической экспедиции в Республике Коми. Весь день ходил в резиновых сапогах, нормальной возможности соблюдать гигиену не было. В результате подцепил эту заразу.**

Кожа на стопах и между пальцами сильно зудела, а к концу рабочего дня ноги начинали просто гореть. Я, конечно, старался часто стирать носки в горячей воде, проветривать обувь, даже дезинфицировал ее водкой. Но это помогало мало. Самое неприятное было то, что до ближайшего медпункта – час на вертолете, и неизвестно, окажется ли у них противогрибковая мазь.

К счастью, в нескольких километрах от нашего лагеря была небольшая деревушка, и я решил сходить туда, в надежде, что у кого-нибудь найдется хоть какое-то средство от нестерпимого зуда. Обратился к первой встреченной мной бабушке, как сейчас помню, звали ее Ольга Михайловна. Она сразу же предложила свою помощь, снабдила необходимыми травами и рассказала, что нужно делать.

- Чтобы снять зуд, я вечером распаривал ноги в воде с хозяйственным мылом, потом насухо вытирал. В чистые носки насыпал растертые листья мяты и немного каменной соли и надевал их на ночь. Благодаря этому мог спать без чувства жжения.

- По утрам и в обед тщательно протирал ноги отваром чистотела (2 ст. л. на стакан воды), особенно между пальцами.
- На время работы смазывал ноги березовым дегтем. Готовил его сам, сжигая в кастрюле бересту. Запах, конечно, не из приятных, но помогало.

Благодаря этим средствам смог спокойно доработать свою смену, почти месяц. Когда вернулся в город, на всякий случай еще полечился мазью, хотя ничего не беспокоило. Думаю, рецепты Ольги Михайловны могут пригодиться тем, кого, как и меня, грибок застанет вдалеке от цивилизации.

***Нефедов Николай Сергеевич, г. Санкт-Петербург***

# УХОЖУ ОТ БОЛЕЗНЕЙ БОСИКОМ ПО ЗЕМЛЕ

**Недавно мне встретились в одной из книг замечательные слова немецкого целителя С. Кнейпа: «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни». А ведь я уже давно живу в соответствии с этим принципом.**

Конечно, в снег и стужу я по улице без обуви не гуляю. Но когда есть возможность – летом на даче или на природе, всегда стараюсь как можно больше ходить босыми ногами по травке и земле. И дома тоже не ношу тапочек, даже зимой, когда бывает достаточно прохладно. Наверное, благодаря этому в последние годы с простудами почти не сталкиваюсь.

Начала я свою «босую терапию» – так дочка с юмором называет этот образ жизни –когда у меня начали болеть ноги. Обследование показало, что в крови высокий холестерин, кроме того, начала развиваться варикозная болезнь.

Врач сказал, что нужно беречь сосуды от образования тромбов – соблюдать диету и больше двигаться. Я как раз вышла на пенсию и почти все лето проводила на даче. Там и заметила – если какое-то время ходила по участку босыми ногами, чувствовала себя потом лучше. Мышцы не тянуло, и не случалось обычных судорог перед сном. Решила, что продолжу свой эксперимент.

К концу лета ногам стало значительно легче, да и вообще чувствовала себя бодрее и даже моложе. Обувь надевала, только когда шла в дачный магазин или в лес чтобы не поранить ноги стеклами на дороге или сучками.

Соседи сначала звали меня «наша босоножка», а потом, когда увидели результат, и сами стали по участкам ходить без обуви.

Все, наверное, знают, что на стопах у нас много активных точек. Когда ступаешь ими по земле или траве, то происходит хороший массаж. И поэтому легче становится не только ногам, но и всему телу. Одна из моих соседок поделилась, что у нее даже с давлением проблем стало меньше, когда она босиком начала ходить.

***Гришайло Станислава Евгеньевна, г. Киев***

# ОПАСНОЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

**Я работаю на скорой, и убедился, что мало кто понимает, как опасна нехватка воды в организме, особенно летом.**

В сильную жару человек интенсивно потеет, выделяя вместе с потом не только воду, но и минеральные вещества. Если тело теряет слишком много воды и полезных веществ, то может наступить состояние обезвоживания.

Конечно, оно может возникнуть не только в летнее время, но даже при обычном перелете в самолете, где воздух очень сухой. Если при этом мало пить, то клеткам начнет катастрофически не хватать воды. Также опасность повышается при интенсивных физических упражнениях, очень высокой температуре при болезни или в бане.

При обезвоживании появляются головная боль, слабость, сухость во рту. Могут высохнуть губы и кожа, а иногда возникает тошнота. В тяжелых случаях повышается температура, появляется затрудненное дыхание и возникает потеря сознания. Особенно это состояние опасно для маленьких детей, которые могут погибнуть от обезвоживания буквально за несколько часов.

Мало кто понимает, что появление жажды, желания напиться показывает, что обезвоживание уже появилось. Никогда не надо доводить до этого. Пейте вовремя, хотя бы по несколько глоточков воды. Летом носите с собой свежую прохладную воду в бутылке, почаще полощите рот и отхлебывайте пару глотков.

Если вы едете в жаркую страну, то обращайте на наличие воды особое внимание. Берите бутылку на все экскурсии, на пляж, на прогулки по городу.

Помните и то, что длительное пребывание под жарким солнцем может буквально высушить кожу, повысив риск обезвоживания. Поэтому одевайтесь разумно.

***Сергей Петрович, г. Москва***

# Сделай здоровой, водичка, меня!

**1 июля 2012 г. мне исполнилось 75 лет. Биологический возраст был 90 лет, а сейчас – 72 года. Благодаря сбалансированному питанию, правильному питью воды и контролю своего веса я здорова, все анализы хорошие. Врач говорит, что меня можно в космос посылать. Давление 130 на 80, голова никогда не болела и не болит, сахар в крови 4,9, холестерин 5, сердце в порядке. Делаю более 500 упражнений. Объем талии уменьшился на 25 см, объем бедер – на 17 см. Жир пропал, а мышцы выросли.**

Сейчас лето, с каждым днем все дешевле помидоры, огурцы. Я делаю салат из белокочанной капусты со свежими огурцами и помидорами. Добавляю немного красного молотого перца, солю по вкусу и заправляю не майонезом, а только оливковым маслом. Салат ем один раз с хорошим куском рыбы, приготовленной на пару. А второй раз – с отварной куриной грудкой (конечно, без кожи).

Делаю 7 видов витаминных коктейлей с помощью блендера.

А вот как я готовлю зеленый лук: режу его, толку с солью и заправляю сметаной.

Часто варю томатный суп с базиликом. В него добавляю болгарские перцы – красный и желтый. Плюс свежий огурец. Режу овощи кубиками и пропускаю через блендер. Все готовлю на воде. Вкусно, питательно, калорийно.

Я не пью, не курю. Воспитала троих детей, дала им образование. Все дети востребованы, работают, и все обеспечены жильем. Еще по молодости осталась вдовой и жила только для моих детей.

Самое главное для здоровья – пить хорошую воду. Наше тело всегда просит воды. Но врачи только начали понимать, что жизнь человека напрямую зависит от того, как и сколько ее пить. Надо помогать организму и пить 2 ст. л. на 1 кг веса. Вода – эликсир жизни, Божий дар!

Клетки человеческого мозга на 85% состоят из воды. Человек без нее может прожить только 2-3 дня, а потом погибнет. Вода важнее, чем еда. Раньше, при царе, тому, кто не платил дань, давали белый хлеб без воды, и человек умирал голодной смертью. Сейчас еще не все врачи поняли, что рост клеток зависит от наличия воды. Она спасает наши клетки, наши кости. Она бережет нас от стрессов и помогает бороться с инфекциями. Течет из носа – пей больше! Без воды мы «ни туды, ни сюды».

Велика роль воды в предотвращении астмы. Обезвоживание – основная причина развития опухолей. По 10 стаканов воды надо пить ежедневно натощак от рака мочевого пузыря, аллергии, астмы.

Знайте, что избыточное количество холестерина свидетельствует об обезвоживании организма.

Вода нужна для того, чтобы все правильно работало в организме. Ее недостаток влияет и на обмен веществ.

Воду надо наливать с вечера – пусть насыщается информацией, полезной энергией. А утром натощак начинать пить. Но рядом с водой не должны работать мобильный телефон, микроволновка, телевизор, радио. И вода должна быть наговоренной. Вот мой наговор.

*Молю на рассвете грядущего дня:*
*Сделай здоровой, водичка, меня!*
*Камни годами скопились не впрок,*
*Ты преврати их в мелкий песок!*



*Желчный пузырь*
*и пузырь мочевой*
*Чтобы очищены были тобой.*
*Железы, легкие, печень, желудок,*
*Очисти протоки, поры, сосуды.*
*Кислородом снабжался*
*чтоб мозг головной,*
*Все капилляры, водичка, промой.*
*Сделай здоровой жизнь ты мою!*
*Целебную утром водичку я пью.*
*Водичка, водичка, помоги мне*
*от жира избавиться!*
*Лишний вес долой с этой водой.*
*Матушка-вода, ты омываешь*
*крутые берега, желтые пески.*
*С меня, рабы Божьей (имя),*
*сполощи все скорби,*
*все печали.*
*С косицы, с ресницы,*
*с черных бровей,*
*с черных очей, со щек,*
*с ягодиц, с печени,*
*с легких, с крови горячей.*

Наговоренную воду следует пить тому, кто ее наговаривал. Ведь она «запомнила» информацию только для данного человека.

Высылаю фото своей правнучки. Да, я еще и прабабушка!

***Адрес: Красниковой З.В., 625051, г. Тюмень, Ткацкий проезд, д. 8, кв. 345***

# Как стать независимым

**Моя история для кого-то банальна, но для меня самого – веха в жизни. Дело в том, что я уже год как бросил курить. Это при том, что предшествующие 30 лет курил просто зверски, иногда полторы-две пачки в день.**

Однажды я стал невольным слушателем одного разговора. Он и заставил меня задуматься о том, что такое зависимость – от табака, алкоголя, обстоятельств и так далее. Сначала задумался, а потом на какое-то время забыл о своих мыслях. Но наше подсознание иногда способно выдавать на поверхность то, что свербит годами.

Простая фраза, брошенная незнакомой женщиной, о том, что курящий человек – просто раб, несвободный

человек, не давала покоя. Мне всегда казалось, что курящий человек – больной, который не способен справиться с никотиновой зависимостью. Но самолюбие было задето словами, не относящимися напрямую ко мне: «Курящий человек – раб»...

Не могу сказать, что я особенно беспокоился о состоянии своего здоровья на тот момент или курение приносило мне какие-то физические неприятности. Скорее, наоборот, курил с удовольствием. Приходилось, правда, выслушивать ворчание жены, что всю квартиру продымил, что все вокруг пропахло табаком. Но я на это не обращал внимания.

Есть у меня друг, который просто помешан на идее бросить курить. С ней он носится уже года полтора, отказываясь от курения каждый понедельник. И начинает курить каждый вторник. Он и специальные жвачки покупал, и пластырь какой-то лепил, но все как-то без толку. Невольно вспомнишь Марка Твена, который говорил, что нет ничего проще, чем бросить курить, что он это делал сотни раз.

Думаю, обстоятельства сложились так, что незаметно во мне рос протест. Хотелось доказать самому себе, что никакой я не раб, а сильный человек. Мне не нужна помощь в таком деле, как отказ от курения. И я выбросил закуренную сигарету. Нет, не стал демонстративно выбрасывать оставшиеся пачки с сигаретами. Не стал и объявлять домашним, что бросил курить. Просто шел по улице, курил, а потом затушил сигарету – и все. Я не давал себе торжественных обещаний, что больше не закурю ни одной сигареты. Но доказал сам себе, что я свободный человек, а никакой не раб. Не курю – и все. Друг мой посмотрел на меня и спросил, не кодирование ли помогло. Не поверил, однако тоже бросил курить. Но опять его хватило на неделю.

В первое время было немного не по себе – чего-то не хватало, особенно после еды. Руки прямо тянулись к губам с несуществующей сигаретой. И было еще такое явление – стал кашлять постоянно. Так очищались мои легкие и бронхи от накопленных за долгие годы смол. Пришлось помочь себе.

Один умный доктор научил жену хлопать меня по спине вдоль позвоночника кулаком. Причем не как попало. Надо положить левую руку на спину и ударить по ней расслабленным правым кулаком. Позвоночник не задевать, бить минут по 5 несколько раз в день.

Неприятности вскоре прошли, кашель прекратился. Некоторое время еще принимал сироп из корней солодки. Если уж быть честным до конца, то признаюсь, что меня переполняет гордость. Ведь я взял и отказался от привычки, которая так запросто, походя отправляет здоровых мужиков на тот свет. И хочу вам сказать: все не так страшно!

Жить без курения приятнее, а бросить курить может каждый. Не поздно еще себя освободить.

***С уважением,***
***Николай Ефимович Скворцов,***
***г. Великий Новгород***

# Болезнь сквернословия

**В газетах, на телевидении и радио иногда вспоминают о вреде курения, наркомании, пьянства. А о вреде мата – ни слова. Очевидно, все уже привыкли так разговаривать.**

Сейчас не только простолюдины, но и те, кто считает себя образованными, интеллигентными людьми, говорят матом. Это признак особой деградации нашей культуры. Уничтожается всякое понятие о такте в общении.

Так было не всегда. Это явление стало массовым в последнее время. Издревле матерщина в русском народе именуется сквернословием от слова «скверна». В словаре Даля сказано, что скверна – мерзость, гадость, пакость. Это все гнусное, противное, отвратительное, непотребное. То, что «мерзит плотски и духовно». То есть нечистота, грязь и гниль, тление, мертвечина. Смрад и вонь, непотребство, разврат, нравственное растление и все богопротивное. Вот сколько значений у слова «скверна»!

Среди православных верующих живет предание, что Пресвятая Дева Богородица особо просит у Господа спасения России. Ибо Россия есть Дом Богородицы, один из ее приделов на земле. Но, молясь за православную Россию, Пречистая Дева Мария отказывается поминать в своих молитвах тех, кто сквернословит. Богородица не молится за тех, кто ругается матом.

В прежние времена русские люди отдавали себе отчет в том, насколько гнусно сквернословие. И за него строго наказывали. При царях Михаиле Федоровиче и Алексее Михайловиче за это полагалось телесное наказание. На рынках и по улицам ходили переодетые чиновники со стрельцами. Они хватали ругателей и тут же, на месте преступления, прямо при народе для всеобщего назидания наказывали их розгами.

Особенно страшно, когда дети воспитываются в матерщинной среде, когда сами родители закладывают в их души нравственную грязь. И пусть родители не удивляются, если их дети потом окажутся среди преступников. Когда человек говорит скверные, матерные слова, он не только оскверняет, пачкает свои уста. Он еще и льет грязь в уши окружающих, развращает их содержанием матерщины, наводит на дурные мысли. То есть сеет зло, даже когда сам этого не осознает.

Если мы хотим, чтобы наш народ не прогнил, не рассыпался бесплодным прахом, мы должны решительно отказаться от сквернословия. Давайте беречь великий Божий дар – прекрасный русский язык!

***Адрес: Кретининой (Ворониной)***
***Евдокии Никитовне, 399251,***
***Липецкая обл., Хлевенский р-н,***
***с. Отскочное, ул. Озерная, 3***

**ЦИТАТА**

**Задача врача – восстановить равновесие в теле больного.**

**Парацельс**



# ХОДИМ ПО ВОДЕ

**Помните, как в песне поется: «...босиком бы пробежаться по росе...»? И действительно, как здорово бегать зимой по чистому снегу или ходить летом по мокрой от росы траве!**

Такая пробежка обладает колоссальным лечебным эффектом: она стимулирует кровообращение, регулирует теплообмен в организме, успокаивает центральную нервную систему. Мы с мужем живем в городе, и, к сожалению, это не для нас. Но мы делаем вот как.

- Сначала хорошо разогреваем ноги ходьбой, наполняем ванну на три четверти прохладной водой (температура воды не выше 18°) и ходим по этой воде, высоко поднимая ноги над ее поверхностью. Делаем мы это в течение 20–60 секунд. После процедуры ноги не вытираем, а просто стряхиваем воду.
- На мокрые ноги нужно натянуть носки из натуральной пряжи и активно подвигаться, чтобы согреться.

После такой «прогулки» во всем теле ощущается приятное тепло, проходит головная боль и возникает ощущение бодрости и свежести.

***Назарова Т.В. , г. Орел***

# ЗАЩИТА ОТ АНЕМИИ

**В народе анемию называли малокровием. В крови снижается гемоглобин, уменьшается количество эритроцитов и ухудшается их качество. Улучшить формулу крови и привести ее в норму поможет медуница. Зацветает она рано и долго радует нас своими нежными колокольчиками.**

Медуница содержит богатейший комплекс микроэлементов, усиливающий кроветворение, и поэтому полезна при анемии. Молодые стебли и цветки медуницы употребляют свежими, а иногда из них готовят настой.

- 2 ст. л. травы медуницы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

А вот полезные советы по лечению рожи.

- При приеме внутрь хорошо помогает настой почек березы. 1 ст. л. сырья залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться. Пить в течение дня до еды по 100 мл.
- Смешайте 3 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. цветков липы и травы тысячелистника. Залейте 2 ст. л. сбора 2 стаканами кипятка, настаивайте в термосе ночь. Выпить в течение следующего дня (теплым). Курс 1 месяц.
- Смешайте 2 ст. л. подорожника и по 1 ст. л. крапивы и зверобоя. Готовьте и принимайте, как в предыдущем рецепте.

При роже следует соблюдать правила гигиены, как при инфекционном заболевании.

***Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская область, г. Раменское, г/п, д/в***

# ЛЕЧИМ ИНСУЛЬТ

**Посылаю вам несколько эффективных рецептов для лечения инсульта.**

- Смешать 100 г крапивы и 75 г цветков липы. 2 ст. л. смеси засыпать в эмалированную кастрюлю, залить 2 стаканами холодной воды, прокипятить на слабом огне под крышкой 15 минут и столько же настоять. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 5 минут до еды на протяжении 3 недель.
- 3 ст. л. нарезанного марьина корня (пион уклоняющийся) залить 1 л воды, довести до кипения и сразу выключить. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. 3 ст. л. крахмала развести в 0,5 стакана холодной воды и добавить в настой. Пить 3 раза в день за час до еды.
- Залить стаканом кипятка 1 ст. л. цветков арники. Через полчаса процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды до улучшения состояния здоровья.
- 1 ст. л. цветков боярышника залить стаканом кипятка. Через 30 минут процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.
- 2 раза в год курсами по 14 дней пить по 1/4 стакана в день отвара луковой шелухи, добавлять в чай. 3 ст. л. шелухи залить 300 мл воды, варить на малом огне 10 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, смешать с соком 2 лимонов. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс 3 недели.
- Залить 25 г измельченной коричневой шелухи плодов каштана 250 мл водки. Через 2 недели процедить и довести настойку кипяченой водой до первоначального объема жидкости. Пить по 1 ч. л., растворяя в 1/4 стакана теплой воды, утром натощак за 10 минут до завтрака.
- Вечером перед сном парить руки и ноги в медовой воде (в 1 л горячей воды растворить 3 ст. л. майского меда). Провести через день не менее 10 таких процедур.
- Смешать по объему 2 части растительного масла и 1 часть медицинского спирта, а потом втирать смесь, массируя, в парализованные участки тела.

А вот проверенные советы, которые наверняка помогут предупредить инсульт.

- По 1 кг лимонов и апельсинов вместе с кожурой, но без косточек, пропустить через мясорубку, добавить к ним 6–8 ст. л. меда и перемешать

в стеклянной посуде, оставить на сутки при комнатной температуре. А затем принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Хранить смесь в холодильнике.

- Залить под вечер 3 ст. л. геркулеса стаканом теплой кипяченой воды и оставить до утра. Утром добавить измельченные ядра 3 грецких орехов и 1 ст. л. изюма, размешать и воду выпить, а орехи и геркулес с изюмом съесть, и так ежедневно в течение 2–3 месяцев.
- 1 кг свежей клюквы и 200 г сочного чеснока пропустить через мясорубку, добавить 250 г меда, размешать и 3 дня настаивать в прохладном месте. Принимать в течение недели по 1 ст. л. трижды в день до еды, потом неделю перерыв. И так пока не закончится смесь.

Советую также есть побольше моркови, абрикосов, красной смородины, а вместо мяса – морскую рыбу.

***Адрес: Иванову Валерию Александровичу, 23700, Украина, Винницкая область, г. Гайсин, ул. Октябрьская, д. 20, кв. 3***

# ЛЕЧИТЕСЬ ТРАВКАМИ!

**Мужчинам, у которых проблемы с потенцией, советую не запускать их. Есть эффективные рецепты. Пейте травки, и у вас все будет в порядке!**

- Взять молодые клубеньки любки двулистной, измельчить, высушить. 30 г клубеньков залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, часто встряхивать. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Эту любку называют любовным корнем, и делает она просто чудеса!
- А еще пить травку эспарцета сибирского. 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день. 1 месяц пить, неделю перерыв и т.д. Провести 2–3 курса. Пить за 15 минут до еды.

А при заболеваниях печени и почек, даже хронических, сопровождающихся болями, надо пить травку коронарии. Еще она помогает при хронических бронхитах.

- Взять 1 ст. л. травы и залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. 1 месяц пить, неделю перерыв и повторить курс.
- Взрослым можно пить и настойку коронарии. 30 г травки залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, часто встряхивая. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лечитесь и будьте здоровы!

***Адрес: Чернышеву А.А., 393250, Тамбовская область, г. Рассказово, а/я 15-А***

# ЧТО ЗНАЧИТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

**Вот некоторые полезные советы Г.П. Малахова, которые мне понравились, и я хочу поделиться ими с читателями «ЛП».**

- **Мышление:** на любую ситуацию надо реагировать правильно.
- **Сон:** мы, как дети Земли, должны вставать с солнышком, ведь биоритмы человека направлены на это.
- **Питание:** тело строим с пищей, и мелочей здесь не бывает, начиная с того, какой чай пить. Лучше всего иван-чай, или кипрей.

Я делаю так: листья иван-чая пропускаю через мясорубку, затем на противень – и в духовку на медленный огонь, получается гранулированный чай. Завариваю 2 ст. л. на чайник.

Иван-чай – самая жизнелюбивая трава, она первая вырастает после пожарищ.

Вода, в которой заварен иван-чай, становится мягонькой, суставчики и сосуды эластичные, никаких закупорок. А обычный чай делает наши сосуды жестче, отсюда – инсульт, инфаркт, гипертония.

- Продукты лучше употреблять те, которые выросли в нашей местности, так как мы строим тело, идентичное энергетике своего района. Ограничить потребление сладкого.
- Физическая активность: перед сном нужно подвигаться, напрячь мышцы, чтобы наступила фаза расслабления, тогда быстрее уснешь.

Желаю крепкого здоровья читателям «ЛП».

***Адрес: Лобановой Евгении Анатольевне, 187413, Ленинградская область, Волховский район, п/о Кисельня, ул. Центральная, д 14, кв. 40***

## ЕСЛИ ГОЛОС «СЕЛ»

Я много лет преподаю в школе, у меня профессиональное заболевание – ларингит.

Появляется это заболевание от перенапряжения голосовых связок, потому что иногда приходится говорить по 5–6 часов. Очень неприятное состояние: сильно саднит в горле, голос «садится» – порой только шепотом и можешь говорить. Вот так, шепотом, после уроков разговаривала я с родителями ученика, недавно поступившего в нашу школу. И они мне посоветовали для укрепления голоса.

Стакан воды влейте в кастрюлю, добавьте полстакана анисовых семян, кипятите 15 минут. Затем в слегка остывший отвар добавьте четверть стакана меда (желательно липового) и еще раз доведите до кипения. Снимите с огня и добавьте столовую ложку коньяка или водки. Принимайте по столовой ложке каждые полчаса. Закончится средство — приготовьте новую порцию. Это народное средство способно восстановить голос за сутки.

Дважды мне приходилось воспользоваться этим рецептом – и оба раза успешно.

***Екатерина Апаськова, г. Калининград***

## ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Мой муж называет проростки сои не иначе, как эликсиром молодости. И это на самом деле так.

Попадая в наш организм, проросшие семена по максимуму проявляют свою биологическую активность, отдавая нам все самое ценное, что только у них есть. Ведь когда семена прорастают, они должны бросить все силы на то, чтобы быстрее пустить корешки и закрепиться в грунте, вынести росток на поверхность и сформировать первые листочки. Именно в это время семена несут в себе мощный потенциал энергии, который переходит к нам, если мы используем их в пищу.

Когда у мужа после приема антибиотиков был нарушен обмен веществ и плохо работал кишечник, то он стал проращивать сою и употреблять ее. И так он привел в норму работу всех систем организма.

Взять 20 штук семян сои, добавить к ним 20 стебельков-проростков сои и 50 г творога, перемешать и съесть. На день достаточно одной такой порции.

Такое лекарство улучшает память, внимание, и все это благодаря холину, которым богата соя и который помогает восстановить клетки мозга и нервных тканей.

Проростки сои полезны при онкологических и сердечно-сосудистых заболеваниях, циррозе, панкриатите.

***Жуколинская Лина, г. Калуга***

## КОЛОКОЛЬЧИКИ МОИ, ЦВЕТИКИ СТЕПНЫЕ...

Бубенчик лилиелистный – представитель семейства колокольчиковых. Встретить его можно на лугах, лесных опушках и полянах. Стебелек у него тонкий, хрупкий. Цветочки нежные, голубые, по форме напоминающие маленькие колокольчики. На одном стебельке их несколько. А вот корень у этого растения толстый, мясистый, веретеновидный, беловатый, имеет сильное сходство с корнем женьшеня.

Бубенчик лилиелистный съедобен. Я часто собираю молодые корни этого цветка. Если их добавить в суп, то он получается очень ароматным. Иногда из корней бубенчика я готовлю лекарство, которое помогает при упадке сил, переутомлении. Действует оно, я вам скажу, не хуже, чем настойка радиолы или женьшеня.

Не зря раньше у нас в Тверской области бубенчик лилиелистный называли женьшенем, или «человек-корнем».

Измельчить в кофемолке высушенные корни бубенчика, 1 ст. л. порошка залить 250 мл водки, настаивать не менее 15 дней. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой.

Курс – 10 дней.

***Федуськин Иван Петрович, г. Тверь***

## ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ ГЛАДИОЛУСЫ

Древние римляне назвали гладиолус в честь гладиаторов. Но необычная форма листьев дала гладиолусу также и второе название – шпажник.

И кто бы мог подумать, что около 300 лет до нашей эры, по свидетельству Теофраста, гладиолусы были сорняками, растущими среди зерновых культур. А позднее им нашли применение и медики, и косметологи.

Я читала, что в старину при авитаминозе народные целители рекомендовали употреблять листья гладиолуса. В настоящее время в гладиолусах найдено большое количество витамина С, в листьях некоторых сортов содержание витамина С превышает содержание его в плодах шиповника.

Но я не рискнула применять гладиолус в качестве пищевой добавки. А вот для борьбы с сильным шелушением кожи лица и для устранения «цыпок» на руках я его использовала. Результатом довольна.

Смешать 2 ст. л. измельченных листьев с 1 ч л. оливкового масла и 2 ст. л. протертого через сито творога, нанести на лицо и руки, оставить на 15 минут, смыть отваром петрушки или теплой водой, а затем умыться прохладной.

Могу рекомендовать дачникам, у которых на руках есть долгонезаживающие ранки или трещинки, в летний период использовать такое «гладиолусное» средство.

***Петрова Нина, г. Калининград***

## ТРАВЫ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Атеросклероз является основной причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний. Но предотвратить их развитие вполне возможно, если вовремя обратить внимание на содержание холестерина в крови, не допуская, чтобы он достиг критической величины. Но даже если вам уже поставлен диагноз атеросклероз, не надо отчаиваться. Справиться с этой проблемой можно, не прибегая к медикаментам. В фитотерапии для лечения атеросклероза успешно используют травы, как отдельно, так и в виде сборов. Предлагаем вам несколько таких рецептов.

- Для уменьшения всасывания холестерина и ограничения его проникновения в стенки сосудов: смешать по 2 части цветков боярышника и тысячелистника и по 1 части травы хвоща полевого, омелы белой и барвинка малого. Приготовить настой из расчета 1 ст. л. сбора на стакан воды и выпить его глотками в течение дня. Пить в течение месяца, потом сделать перерыв на месяц и повторить курс.
- Регулирует содержание холестерина в крови такой сбор: цветки арники, трава зверобоя – по 3 части, трава тысячелистника – 2 части. 1 ст. л. сбора настоять час в стакане кипятка и выпить в течение дня маленькими глотками.
- При атеросклерозе, сопровождающемся гипертензией с целью нормализации работы сосудистой системы, назначают сбор: плоды тмина – 3 части, листья барвинка малого – 1 часть, плоды боярышника – 4 части. Приготовить настой аналогично предыдущему и принимать по 2 стакана настоя в день.
- На проницаемость сосудистых стенок положительно влияет такой сбор: земляника лесная – 5 частей, трава хвоща полевого – 1 часть, трава зверобоя продырявленного 2 части, листья мать-и-мачехи 1 часть, семена укропа 1 часть, трава сушеницы болотной 4 части, трава пустырника 2 части. Принимают по 1/4 стакана настоя (столовая ложка на стакан воды) 3 раза в день до еды. Курс лечения 2 месяца.

***Сергеев А.П., фитотерапевт, г. Москва***

## ВКУСНЫЕ ЛЕКАРИ

Лечение с помощью фруктов и ягод самое вкусное и самое простое. Что нужно сделать для того, чтобы вылечить ту или иную болезнь с их помощью? Только сорвать и съесть плоды и ягоды, даже сок не надо делать.

- Болезни почек. Залить 1 ст. л. измельченных листьев и ягод земляники 2 стаканами воды, кипятить 15 минут, настоять. Пить по 1 стакану 2 раза в день.
- Злокачественные новообразования. 2 ст. л. измельченных сухих листьев и корней земляники залить 3 стаканами кипящего березового сока, укутать и настаивать 2 часа. Процедить и пить по 3/4 стакана 3 раза в день до еды.
- Дисбактериоз. Добавлять в чай ягоды брусники в свежем или сушеном виде. Такой чай надо пить тем, кто только что прошел лечение антибиотиками.
- Ангина. Залить 2 ст. л. измельченных сухих листьев малины 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить, подогреть и выпить горячим. Этим же настоем можно полоскать горло.
- Гнойный отит. Собранные осенью корни малины очистить и мелко нарезать. Залить 2–3 ст. л. корней 1 л воды и настаивать 12 часов. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца. За это время зарубцуются даже старые раны в барабанных перепонках.

***Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22***

# ОЧИЩАЮЩИЕ ЗВУКИ

**Поющие люди более спокойные, чем те, кто не поет. Это проверено на практике. Когда поет моя соседка, я знаю, что у нее хорошее настроение и к ней можно зайти. Она будет вежливой, внимательной. А мне иногда надо с ней посоветоваться – она эрудит.**

Индийские йоги обратили внимание на то, что некоторые звуки благотворно влияют на нервные центры и помогают при определенных болезнях.

- Звуки мантры ОМ активизируют работу всего организма, в частности, М-М-М мощно воздействует на сердце. Упражнение надо делать в состоянии расслабленности, сидя неподвижно в кресле с опущенными вдоль тела руками. Произносить мантры 3–4 раза в день.
- Звук Ю благотворно влияет на почки и мочевой пузырь, снимает болевые спазмы. Произносить губами, как будто задуваете свечу, 9–12 раз, положив ладони на область копчика.
- ХИ – произносите для эндокринной системы.
- ХЭ – при онкологии. Положите левую руку на больной орган, а правую – сверху на нее, повторяйте 9 раз.

Пение нот благотворно влияет на психоэмоциональное состояние, помогает при депрессии. Есть у каждой ноты и своя область применения.

- ДО – при запоре, диарее.
- РЕ влияет на лимфатическую систему, на репродуктивные органы, очищает от шлаков, токсинов.
- МИ – при головной боли, кашле.
- ФА – при гипо- и гипертиреозе, раздражительности, проблемах с иммунной системой.
- СОЛЬ лечит горло, шею, уши, глаза, успокаивает.
- ЛЯ – при нервных болезнях, отеках и затрудненном дыхании.
- СИ действует положительно при зобе и нервных заболеваниях.

Лично мне звуки ОМ-М-М помогают при учащенном сердцебиении. Буду рада, если эти советы окажутся полезными.

***Адрес: Можаевой Лидии Николаевне, 01103, Украина, г. Киев, ул. Неманская, д. 5, кв. 78. Тел. 044-285-82-48***

# ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ АСПИРИН

**С июня по сентябрь длится ягодный сезон. Хочу рассказать, как в этот период я успешно без медикаментов провожу оздоровление своего организма.**

В 2005 г. обследование выявило у меня серьезные проблемы с сердцем. Стрессы, перегрузки, спешка сделали свое черное дело. Сахар на пределе, повышен холестерин, а протромбиновый индекс зашкаливал далеко за 100% – признак серьезного тромбоза. Назначили кучу лекарств: от гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности, статины от холестерина и обязательно аспирин для разжижения крови. Буквально за несколько дней от аспирина у меня обострился гастрит, а за ним и язвенная болезнь. Врач предложила заменить аспирин на его более щадящие аналоги, но результат был один – полная непереносимость и этих препаратов. Как же обойтись без аспирина? Ведь с таким протромбином до инфаркта или инсульта рукой подать.

Я полистала свои студенческие конспекты (43 года назад окончила фармацевтический институт).

Вот: кора белой ивы. Ее настои и отвары назначали при сердечно-сосудистых заболеваниях, для профилактики инсультов и инфарктов. В коре белой ивы был обнаружен салицин – прототип аспирина. Потом его нашли в ягодах и фруктах: малине, ежевике, чернике, смородине, крыжовнике, черносливе, вишне, инжире. Инжир рассасывает тромбы, дневная норма всего 100 г, но, к сожалению, он мне тоже не подходит – в нем много щавелевой кислоты и сахара, а у меня подагра и повышенный сахар.

И тут я открыла для себя вишню. Моя бабушка прожила 92 года и умерла от банальной простуды. Вишня всегда присутствовала на ее столе. В сезон она делала бесподобные вареники с вишней, варила компоты, варенье, а на зиму сушила ягоды в русской печке.

Перед обедом она обязательно принимала 2 ст. л. малинового вина собственного производства. А из незрелого крыжовника делала настой: 5 ст. л. ягод заливала 1 л кипятка, настаивала, укутав, всю ночь, а днем пила вместо воды, добавив немного меда. Этот напиток делает стенки сосудов эластичными и снимает спазмы сосудов головного мозга. В незрелом крыжовнике, как и во всех видах смородины, кроме салицина содержится янтарная кислота. Поэтому в сезон нужно есть как можно больше свежих ягод, фруктов. А на зиму – сушить, замораживать, варить компоты, варенья и джемы.

При пороках сердца, миокардиодистрофии не стоит забывать про шелковицу (4 раза в день после еды по 200-250 г свежих плодов).

Разжижающим кровь действием обладают и многие лекарственные растения: таволга, ива, донник, боярышник (цветки, плоды и листья), каштан (цветки и плоды), листья малины, ежевики, смородины, одуванчик (листья и корни), калина (листья и плоды), омела и др. Для себя я выбрала донник, способный даже растворять кровяные сгустки. Это растение обладает еще и противосудорожным, отхаркивающим, болеутоляющим, успокаивающим свойствами, применяется при мигрени, геморрое, цистите, заболеваниях щитовидной железы, гипертонии и др.

- Готовлю сбор: по 1 ч. л. донника и пустырника и 1 ст. л. цветов с листьями боярышника или плодов боярышника (желательно измельчить). Заливаю 2 стаканами кипятка, кипячу 5 минут на маленьком огне, переливаю в термос, настаиваю 1 час. Процеживаю, принимаю по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1,5 месяца. Донник разжижает кровь, пустырник благоприятно влияет на вены, а боярышник – на артерии.
- Затем принимаю настой календулы, который тоже обладает тромборассасывающим действием: 2 ч. л. цветков календу-

лы заливаю стаканом кипятка, настаиваю до остывания, процеживаю. Принимаю по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 10 дней.

● Потом 1,5 месяца принимаю более сложный настой, который хорошо помогает при сердечно-сосудистой недостаточности, гипертонии и атеросклерозе сосудов головного мозга. Смешиваю 20 г травы донника желтого и по 30 г цветков таволги, боярышника и красного клевера, травы хвоща полевого, измельченных плодов боярышника и корней одуванчика. 2 ст. л. этой смеси заливаю в термосе 1 л кипятка, настаиваю 2 часа, процеживаю. Принимаю по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды и еще раз на ночь с чайной ложкой меда. Этого настоя хватает на 2 дня. Храню в холодильнике. Перед употреблением подогреваю.

Ежеквартально контролирую состав крови. Как только показатели приходят в норму, дозу растений уменьшаю в 2-3 раза. Благодаря этому сохраняю нормальные показатели анализов и самочувствие.

***Адрес: Рудницкой Валентине Петровне, 344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Каяни, д. 10, кв. 8***

# МАГИЯ ПРОЩЕНИЯ

**Предлагаю вниманию читателей эти советы, основанные на великой силе слова, которые помогут вам обрести душевное равновесие.**

Многим из нас случалось, поддавшись первому импульсу, совершить некий поступок, а потом долго сожалеть о нем. Небрежно брошенное грубое слово, злобный ответ на чью-то просьбу, невыполненное обещание, плохое настроение, сорванное на близких людях, – да мало ли еще ситуаций, в которых мы портим настроение себе и окружающим. Предлагаемые мной упражнения могут изменить в лучшую сторону жизнь любого человека, если он будет правильно и регулярно их выполнять.

Страшно подумать, скольких людей мы умудрились обидеть за свою жизнь! И все эти обиды, вся эта злость, которые мы породили своими поступками, тяжким бременем ложатся на нашу карму. «Карма» – термин в индуизме и буддизме, обозначающий всю совокупность наших поступков как в нынешнем воплощении, так и в прошлых. Иначе говоря, карма – это непрощенный грех. Она отличается от судьбы тем, что ее можно изменить. Если человек не меняется в лучшую сторону, карма «засоряется», становится хуже, и на человека обрушивается град неприятностей, проблем, которые не решаются: безденежье, безработица, болезни и даже смерть.

Во многих бедах мы виноваты сами из-за своей злости, зависти, нетерпимости. Злость – это поток негативной, отрицательной, разрушительной энергии, направленный на другого человека. И этот поток возвращается назад усиленным и еще более разрушительным. Что же делать?

Лучше всего, конечно, не злиться. А уж если это невозможно, надо попытаться исправить вред, причиненный злобой. Как? Выполнить упражнение, которое я предлагаю вашему вниманию.

● Представьте себе книгу, огромную, толстую, в кожаном переплете с вытисненным золотыми буквами названием: «Все люди, с которыми я встречался за все годы жизни». Вы должны верить, что в книге собраны имена абсолютно всех людей, с которыми вы сталкивались хоть раз. Это все ваши родные, дети, с которыми вы играли в песочнице и ходили в школу, учителя, сослуживцы, продавцы, актеры, пассажиры, вахтеры и т.д. И если что-то вас мучает и вы чувствуете, что виноваты перед кем-то, вы мысленно кладете обе руки на книгу и говорите шепотом: «Люди добрые, простите меня за все мои мысли, чувства и действия, дурные и нейтральные, в прошлом, настоящем и будущем. Простите меня, несознательного». Чем искреннее будете произносить эти слова, тем лучше будет результат. Просить прощения следует каждый день перед сном в течение 3-6 месяцев.

● Теперь составьте на листе бумаги список:
а) всех родственников,
б) всех людей, с которыми у вас были контакты,
в) всех людей, которые умерли на вашей памяти,
г) всех друзей и врагов,
д) всех начальников и подчиненных,
е) всех соучеников и сослуживцев,
ж) всех людей, которые по какой-то причине запомнились вам.

● Обозначьте каждого из них так, чтобы при прочтении образ этого человека явился перед вами. Пишите имена только тех людей, которые хранятся в памяти. У каждого из них попросите прощения, например: «Катя, прости меня, пожалуйста, за причиненные обиды». Делайте это раз в день на протяжении 3-6 месяцев.

● Вы когда-то обидели прохожего, водителя или ребенка и не помните, как они выглядели, но хотите исправить свой грех. Тогда зажгите свечу, смотрите на иконы, отрешитесь от суеты и произнесите: «Люди добрые, простите меня за все обиды, нанесенные вам мною, простите мои осуждение и злость. Я не понимал(а), что делал(а). И я прощаю всех за нанесенные мне обиды и злость. Господи, прости мне все мои грехи, вольные и невольные». Поступайте так ежедневно, хотя бы раз в день, лучше вечером, в течение 3-6 месяцев.

● И, наконец, вечером постарайтесь вспомнить, не обидели ли вы кого-то за прошедший день. Если да, то попросите у этого человека прощения, если есть такая возможность.

Добросовестно выполняя эти упражнения, вы сможете обрести уверенность в себе, будете гораздо меньше тратить энергии на отрицательные эмоции и сделаете первый шаг к обретению абсолютного здоровья.

***Адрес: Любецкому Аркадию, 111141, г. Москва, ул. Перовская, д. 29, к. 1, кв. 133***

# ЛЮБАЯ ГЛИНА ПОЛЕЗНА

Моя сестра увлекалась народными танцами – сначала Дина занималась в кружке при школе, затем – во Дворце культуры. Тренировалась по многу часов в день. Как она выдерживала такие нагрузки, я даже не представляю. А потом Дина поступила в институт, вышла замуж, родила малышку и о танцах уже не вспоминала. И вот тут-то и начались у нее проблемы с ногами – икры и бедра покрылись паутинками и сеточками, в некоторых местах образовались огромные узлы. Много лекарств, кремов да бальзамов перепробовала Дина. Потом перешла на народные методы. Особо нахваливала рецепты с применением глины. Я и сама пробовала – действительно очень быстро снимает жар и боль с венозного узла.

Взять 1 ст. л. измельченной коры дуба и 1 ст. л. перемолотой в порошок коры конского каштана, 5 ст. л. глины. Смешать растертую в порошок кору с глиной, развести теплой водой до консистенции густой сметаны. Обмазать ею ноги тонким слоем. Прикрыть двумя влажными тряпочками и обернуть махровым полотенцем. Ставить по 4–5 примочек в день.

Во время лечения глиной нами было сделано небольшое открытие: глина способствует очищению и регенерации тканей. Говоря иначе, она оказывает заживляющее действие. Например, когда Дина делала лепешки из глины, ее руки всегда были вымазаны этим веществом. В итоге она избавилась от ногтоеда: нарыв около ногтя быстро созрел, гной вышел, а ранка зажила.

Но еще мне хочется рассказать и о своем опыте лечения. Когда я узнала, что глина вытягивает из нас огромное количество шлаков, то решила испытать ее лечебные свойства на себе. Пила глиняную водичку в течение месяца. Почувствовала себя прекрасно. Очистился кишечник – прекратились вздутия, бурление и урчание. Но самое главное, перестала болеть голова – я забыла о вегетососудистой дистонии. Оказывается, глина устраивает «генеральную уборку» не только в кишечнике, но и во всем организме – в том числе она чистит и сосуды.

Залить 2 ч. л. глины 2 стаканами теплой кипяченой воды, принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Надеюсь, мои советы комунибудь из читателей пригодятся.

***Барсучкова Анна, г. Енисейск***

# ЗАПАСАЙТЕСЬ КОРОЙ РЯБИНЫ!

У каждого человека есть любимый уголок, где он может отдохнуть душой. Есть и у меня такое пространство – это моя дача.

Как приятно на выходные выбраться за город, выйти ранним утром к лесу, полюбоваться восходом солнца, послушать пение пташек! Душа наполняется счастьем и любовью, каждая клеточка тела наливается силой!

Вдоль канавки, отделяющей наш дачный участок от сельской дороги, я посадил две рябинки. И теперь у нас каждую осень «в саду горит костер рябины красной...» Из ягод жена делает настойки, а из коры, снятой с маленьких веточек рябины, – лекарство. Такой отвар помогает при гипертонии – снижает давление. Травники утверждают, что этот же напиток служит и для профилактики атеросклероза. Я же, используя отвар коры рябины, смог убедиться еще и в том, что это средство укрепляет слабые десны не хуже, чем кора дуба.

Залить 2–3 ст. л. измельченной коры 0,5 л кипятка, нагревать на водяной бане 1 час, остудить, процедить. Для снижения давления принимать отвар по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. А для полосканий полости рта отвар лучше разводить кипяченой водой (1:1).

***Ивин Евгений, г. Владимир***

# ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ МЕДЬ

У каждого человека есть свое заветное средство, которое ему помогает. Для моей подруги такой палочкой-выручалочкой стала медь. Элла после родов сильно располнела. Когда она перестала кормить ребенка грудью, отправилась к диетологу. Врач посоветовал для нормализации обменных процессов использовать медь. Нет, это вовсе не означало, что ей надо было грызть медную проволоку или медные монеты! Ей следовало принимать или гомеопатические препараты, содержащие этот элемент.

Можно также использовать продукты, которые богаты медью. Это орехи, тыква, грибы и бобовые. Оказывается, медь – этот двадцать девятый элемент периодической системы Менделеева – активно участвует в обменных процессах человеческого организма, увеличивает активность инсулина и даже повышает иммунитет.

Для наружного применения можно приготовить лечебную медную воду. Такая вода обладает сильными бактерицидными свойствами, поэтому ее можно использовать для промывания глаз при конъюнктивите, для обработки ран.

Возьмите 10 медных монет (они должны быть без примесей других металлов). Я, например, на заводе вырезал кружочки из медной пластины. Можно использовать медную проволоку. Положите в кастрюлю, влейте 1,5 л воды, поставьте на огонь и дождитесь, пока выкипит ровно половина воды. А оставшаяся жидкость и будет той самой волшебной медной водой, которая способна вам помочь.

Считается, что медная монетка активно работает в течение двух недель. Потом нужно дать ей отдохнуть, а в это время лучше использовать другие. А после сеанса лечения монетки обязательно надо промывать проточной водой.

***Юдакович Л.И., г. Иркутск***

# И ЖЕЛУДОК ЗДОРОВ, И ГОЛОВА НЕ БОЛИТ

Недавно со мной приключилась странная история: без причины стала болеть и кружиться голова. Какое-то время я терпела, а потом пошла обследоваться. Все анализы, включая магнитно-резонансную томографию мозга, говорили, что отклонений у меня нет. В отчаянии я позвонила маме, она у меня если и лечится, то только своими средствами. И мама мне посоветовала пить картофельный сок. Я его уже пила когда-то, тоже по совету мамы, но по другой причине – у меня был гастрит. Я подумала, что мама стала забываться и что-то путать. А она настаивала, мол, заодно и для желудка полезно. И я сдалась. К тому же лечение проще простого – приготовил сок и выпил полстаканчика.

Так я и сделала, стала пить три раза в день по полстакана картофельного сока, утром натощак и за полчаса до еды.

Две недели лечения не только избавили меня от головных болей, но и действительно общее состояние моего здоровья стало несравнимо лучше. Знакомый врач не смог мне объяснить, что со мной было и при чем здесь картофельный сок. Спасибо маме.

***Извицкая Валентина, г. Москва***

# СИЛА МУЖСКАЯ ИСПОЛИНСКАЯ

После перенесенных двух операций подряд (почки барахлили) я был в очень тяжелом состоянии. Но врачи говорили, что результатом довольны, а набрать обороты мне поможет время. Мать узнала у каких-то своих знакомых рецепты общеукрепляющих народных средств. Жена все, как было присоветовано, сделала и стала меня поить лечебным зельем – омолаживающим эликсиром.

Мед – 250 г, сок алоэ – 150 г, вино красное натуральное – 350 мл, шиповник (порошок из плодов) – 100 г, петрушка (порошок из семян) – 30 г. Все тщательно перемешать. Настаивать в течение двух недель, периодически встряхивая содержимое. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Через два месяца с хвостиком я был уже не просто на ногах, а на крепких ногах. Но к тому же произошла еще одна удивительная вещь. Еще до операций вследствие общего истощения моего организма у меня были проблемы по мужской части. А после курса лечения народным бальзамом бессилие исчезло. Это уже потом выяснилось, что таким способом в народной медицине лечат и от импотенции. Если бы сам не испытал преображения, то вряд ли поверил бы кому-нибудь, что простые и знакомые продукты – мед, алоэ, петрушка да шиповник могут действовать не хуже виагры.

***Дергин Олег, г. Москва***

**На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.**



# Почему дрожат руки?

У меня дрожат руки. Перепробовала многие рецепты с овсом, луковой шелухой, сосновыми иголками, но результата нет. Отчего бывает дрожание рук и какие методы лечения вы посоветуете? Прошу ответить доктора Г.Г. Гаркушу.

**Адрес: Поспеловой Таисии Васильевне, 353292, Краснодарский край, г. Горячий Ключ, ул. Кондратьева, 25**

Каждый из нас видел людей с непроизвольными движениями рук. Как будто руки не слушаются и приходят в движение сами по себе. Из-за чего такое происходит?

Виновником нередко оказывается эссенциальный тремор, или тремофилия. Это наследственное заболевание, когда дрожать могут не только руки, но и язык, подбородок, вся голова.

К причинам тремора (дрожания) относятся и болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, различные неврозы, алкоголизм. Кроме того, остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника, склероз сосудов головного мозга. Вызывают тремор болезни щитовидной железы, некоторые нарушения в работе печени, почек, а также повреждения головного мозга (сотрясение, инсульт). Еще руки дрожат из-за употребления стимуляторов: кофе, шоколада, крепкого чая и некоторых лекарств. Ваши руки могут трястись время от времени, когда вы очень устали, раздражены или рассержены. Вспомните, как иногда говорят: «Был так взбешен, что весь трясся».

Но часто тремор – это только симптом болезни и самая небольшая из всех проблем. Например, в случае повышенной функции щитовидной железы есть еще и такие неприятности, как нервозность, пучеглазие, усиленное сердцебиение, истончение волос. При гипертиреозе тремор обычно постоянный, как мелкая вибрация. А во время стресса он усиливается, и больной уже не может с собой совладать.

Итак, вам, Таисия Васильевна, надо обследоваться и точно установить диагноз, а потом уже заниматься лечением. Если, допустим, у вас диабет, и вы приняли слишком много инсулина, то может быть гипогликемия. Низкая концентрация сахара в крови тоже может вызвать дрожь. Но в таких случаях чаще всего бывают еще слабость и потливость. Если же вам 70 лет или больше, и вы, в основном, здоровы, но заметили небольшое дрожание рук или, к примеру, нижней челюсти, то это просто маленькое расстройство. Такое иногда бывает при старении.

Возможно, все дело только в стрессе или общей слабости. Тогда рекомендую вам витамины группы В, аутотренинг и другие приемы релаксации. Попейте успокоительные – аптечные настойки валерианы, пустырника, пиона уклоняющегося (марьина корня).

Хорошо действует как общеукрепляющее средство настойка пчелиного подмора. Надо залить 2 стакана сырья 100 мл водки и настаивать 40 дней в темной бутылке. Принимать после еды по 1 капле на 1 год жизни, разделив на 2 дозы. То есть примерно по 30-40 капель 2 раза в день. Закончится настойка – сделать следующую, и так – пожизненно.

# Всегда повышенная температура

В нучке 21 год, уже 3 месяца у нее держится температура 37–37,2°. Все анализы в норме, легкие и бронхи чистые, другие органы тоже без отклонений, только опущена почка. Все специалисты выписывают лекарства, хотя нет диагноза. И у всех этих лекарств есть противопоказания. Травят девочку, а температура держится. Мы очень переживаем.

**Адрес: Кузьминой Людмиле Ивановне, 644121, г. Омск, ул. 25 лет Октября, д. 11, кв. 63. Тел. 8-913-631-00-61**

Когда температура высокая, 38°, мы начинаем лечиться. А если она чуть повышена – 37° или 37,2°, то некоторые люди думают, что просто устали, что надо хорошо отдохнуть, выспаться – и все пройдет. Но вот беда: эта субфебрильная температура держится не день-два, а уже несколько недель или месяцев... В чем же дело? В вашем, Людмила Ивановна, письме настораживает то, что у девочки опущена почка. Но стоит проконтролировать и работу других органов.

Я бы посоветовала измерять температуру каждый час в течение дня и все записывать в дневник. Делать так 3-4 дня подряд, питаясь при этом однообразно. Для чего это надо? Температура в течение дня меняется на сотые доли градуса. И если она поднимается в одно и то же время, то по биологическим часам можно предположить, в каком органе идет вялотекущий воспалительный процесс. Анализы могут его сначала и не показать. Где-то находится энергетический блок. И организм работает так, что температура немного повышается в часы особой активности поврежденного органа. Ведь надо наполнить его свежей кровью, чтобы не было застоя и воспаления. В какое же время наши органы и системы наиболее активны?

1-3 часа – печень, глаза, суставы; 3-5 часов – легкие; 5-7 часов – толстый кишечник; 7-9 часов – желудок; 9-11 часов – селезенка, поджелудочная и щитовидная железы, костный мозг; 11-13 часов – сердце, мозг, нервная система; 13-15 часов – тонкий кишечник; 15-17 часов – мочеполовая система, кости, органы слуха; 17-19 часов – почки; 19-21 час – сосуды, вся система кровообращения; 21-23 часа – ре-

гуляция дыхательной, пищеварительной, половой систем, общее накопление энергии; 23-1 час – желчный пузырь.

Если жить с учетом биологических часов, соблюдать режим дня и питания, организм способен к саморегуляции. А в этом процессе очень важную роль играют печень и желчный пузырь. Поэтому мой второй совет – принимать настои желчегонных трав. Так мы почистим печень и ускорим выведение вредных веществ.

Теперь вернемся к опущенной почке. Даже если смещение произошло на 2-3 см, то артерия, вена, выходящий из почки мочеточник точно будут перекручены. Из-за этого в почке может идти вялотекущее воспаление. Ведь причина даже банального пиелонефрита – застой. И при опущении почки происходит застой мочи в почечных лоханках. А где застой мочи, там инфекция. Выгнать микробов из почек трудно, а избавиться от последствий их жизнедеятельности в расширенных почечных лоханках еще сложнее. Поэтому восстанавливать организм придется долго, 3-6 месяцев. Лучше обратиться к гомеопату и подобрать индивидуальное лечение.

- Почечные травы: листья березы, черники, брусники, трава спорыша, толокнянка. Залить 1 ст. л. сырья 0,5 л воды, настоять, процедить и пить по 1/2 стакана после еды. Заваривать по 1 месяцу каждую траву. Через месяц после начала лечения в рацион добавить кофе из корней одуванчиков. Корни мелко нарезать, подсушить на сковороде и смолоть. Заваривать и пить как кофе по 1/2 стакана после еды. Полезен и чай из плодов шиповника. Заваривать его и пить так же, чередуя с кофе (по 1 неделе).
- Добавляем в рацион и компоты с изюмом (1 ст. л. на 1 стакан воды), курагой, финиками (3–4 штуки на 1 стакан). Кипятим 5 минут. Чередуем, выпивая в день по 1 стакану каждого компота. Также вашей внучке полезны бананы и другие фрукты, овощи, в которых много калия. Надо исключить из рациона пряности, соль, копчености, консервы, алкоголь. Снизить до минимума сладкое и мучное, иначе все лечение бесполезно.

## Цветет клевер красный!



рошу на страницах нашей газеты рассказать подробнее о красном клевере. Говорят, он устраняет шум в ушах. Так ли это?

***Адрес: Старковой Марии Павловне, 618119, Пермский край, Оханский р-н, с. Беляевка***

Клевер – лекарственное растение из семейства бобовых. Этот медонос опыляется шмелями. Его народные названия – кашка (белая и красная), красноголовик, дятельник, трилистник луговой, медовый цвет. Есть в народе и такое его название, как троица. Для лечения собирают все части растения именно после Троицы. С июня по сентябрь, пока не начнут созревать плоды, вы можете насушить его цветочки, траву и корневища, чтобы подлечиться зимой. Хранят запас 1 год. Потом целебных веществ остается уже немного. А химический состав клевера красного такой, что и в аптеку ходить не надо. Что касается шума в ушах, уважаемая Мария Павловна, то часто это признак атеросклероза сосудов головного мозга. Поэтому клевер луговой, конечно, вам полезен. Ведь флавоноиды, которые в нем содержатся, не дают откладываться холестерину на стенках сосудов. Они снижают выработку холестерина в печени. Поэтому всем, у кого слабые сосуды, клевер показан. Есть и аптечные формы (БАД) с ним.

При каких еще недугах применяется красный клевер? При инфекционных заболеваниях – гепатите, мононуклеозе. Его цветки помогают откашляться, снимают воспаление. Они обладают мочегонным, потогонным, антисептическим действием. Используют цветочки и при малокровии, малярии, ревматизме. Также клевер эффективен во время менопаузы. В нем есть изофлавоны и другие вещества, которые действуют подобно женскому гормону эстрогену. Его настой принимают при воспалении придатков, болезненных месячных, маточных кровотечениях, а также при рахите у детей.

Не зря красным клевером испокон веков лечились наши предки. Он всегда ценился и в Китае. А современные американские ученые подтвердили, что клевер помогает при разных заболеваниях печени, желчного пузыря, кишечника и при подагре. Красный клевер хорошо очищает от токсинов печень, кровь, лимфу и весь организм. Благодаря ему улучшается отток желчи, нормализуется пищеварение.

Предлагаю вам несколько народных рецептов с клевером.

- Чай из клевера рекомендуется для очищения крови. Необходимо 6–10 сухих соцветий на стакан кипятка. Настоять 15–20 минут, процедить и пить по 2–3 чашки в день. Курс очищения – 6–8 недель. При температуре и кашле полезен такой же чай. Можно заварить 10 свежих цветочков или 10–15 сушеных.
- Отвар из корней клевера рекомендуют при воспалении яичников и как противоопухолевое средство. Для приготовления отвара понадобится 20 г (примерно 1 ст. л.) измельченных корней. Их заливают стаканом горячей воды и кипятят в закрытой посуде на водяной бане около получаса. Затем сразу процеживают, сырье отжимают и доводят объем жидкости до первоначального, долив кипятка. Принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день до еды.
- От перечисленных заболеваний также помогает настойка из цветков и листвы. Собирают головки клевера вместе с первым листочком. Промывают, укладывают плотно в банку, заполняя ее наполовину, и заливают банку до «плечиков» водкой. Настаивают 21 день, каждый день встряхивая. Процеживают и пьют по 20–30 капель настойки с водой за 15–20 минут до еды. Курс – 3 месяца, затем перерыв на 1 месяц и повтор. Так – 3 раза, а следующий прием снадобья – через год.
- Лично мне нравится, как в детстве, жевать цветочки клевера. А можно делать с ними цыганский салат: присыпать сахарным песком, растереть, чуть добавить маслица – и на хлеб. Очень вкусно!

***Когда три года назад умерла моя супруга, я считал себя тяжело больным человеком. Наверное, и стал бы таким – немощным ворчливым стариканом, отравлял бы жизнь единственной дочери, а потом и внукам. Но все-таки я сумел вернуться к нормальной жизни. Помог мне в этом случай.***

# Придуманная болезнь

Я просто не поверил врачам, когда они мне сообщили, что жена проживет максимум полгода. У нее обнаружили саркому, а до этого она вообще на здоровье не жаловалась, все о других заботилась – дочке помогала да мои болячки лечила. У меня ведь после 50 лет то радикулит, то почка разболится, то еще что-нибудь. Только вот ведь – я живу до сих пор, а ее уже три года как нет.

Дочку свою я очень люблю и всегда души в ней не чаял. Когда она замуж вышла и ушла к мужу жить, я даже запил от тоски. Когда я жену похоронил, все родные обо мне заботились, даже сватья приходила раза 2 в неделю в квартире прибрать, обед сварить. Дочь вообще от меня ни на шаг не отходила, с работы не к мужу домой бежала, а ко мне первым делом. Это и было моим единственным утешением в то время.

Вот в это время как раз болезнь меня и настигла. Казалось бы, откуда ей взяться – на работу я тогда не ходил, отпуск взял, по дому и раньше не особенно хлопотал, жена все сама делала, а когда ее не стало, родственники постоянно меня обихаживали. Только болезнь ведь не спрашивает, вот и у меня начались приступы. Боль была такая в ребрах слева, что ни повернуться, ни вздохнуть! Я сразу же решил, что это сердце дает о себе знать, и долго мне не протянуть.

Родственники мои перепугались и стали еще больше обо мне заботиться. Корвалолом, валидолом отпаивали, скорую даже вызывали. Врач из скорой сказал, что со стороны сердца есть возрастные изменения, но незначительные. Сделал укол обезболивающий и очень советовал обследоваться на всякий случай. После укола вроде как отпустило, а потом опять все началось. Зять меня записал на обследование в бывшую партийную клинику, а там мне врачи то же самое сказали – сердце в пределах возрастных изменений, а вот невропатолог объявил, что я как раз его пациент, так как у меня обыкновенная невралгия, а это дело поправимое, и помирать я зря собрался. Я, конечно, таким сладким речам не поверил, да и вообще врачам не очень-то доверяю. Так ведь помрешь скоропостижно – вот и будет «дело поправимое».

Хоть меня в этой клинике и подлечили, и боль вроде отпустила, но настроение совсем испортилось. Все не верилось мне, что это болело не сердце. Я все больше лежал на диване, в телевизор тупо смотрел и все прислушивался к своему организму. Даже по ночам спать перестал – боялся, что сердечный приступ случится, а я даже на помощь позвать никого не успею.

И как раз в эти черные времена дочка объявила мне новость: мужу ее предложили хорошую работу за границей, а поскольку мне уже полегчало, то надо им ехать, нельзя упускать такой случай. Вот это был настоящий удар! Но я свою обиду молча проглотил и отпустил молодых. Ведь ради счастья собственной дочери я бы все отдал, даже жизнь. А со мной – будь что будет. Хотя в душе я очень переживал.

В первый же день после их отъезда приступ возобновился. Я в этот день был на работе. Конечно, я решил, что это опять заболело сердце. У нас в коллективе женщины очень отзывчивые, они мне и валидол принесли, и врача предложили вызвать, только валидол не помог, а от врача я наотрез отказался, мол, само пройдет, повидали мы уже этих врачей, и веры им нет никакой. Вот так все ушли, а я остался один на один со своей болезнью. Полчаса сидел на стуле почти неподвижно, час сидел, а потом подумал: «Лучше попробовать как-нибудь продвигаться к дому, может, на свежем воздухе быстрее пройдет». Оделся с трудом и пошел потихоньку. А дело было зимой, как раз в гололед. Шел я очень осторожно, маленькими шагами, дорогу выбирал самую безопасную, но все же, как назло (а потом оказалось, что к счастью!), поскользнулся и ударился с размаху о лед спиной. Да еще как-то неудачно кисть правой руки подвернул, даже про сердце свое позабыл от этой новой неприятности. Очень похоже было на перелом руки, и я решил зайти в травмпункт, он все равно по пути был.

В «травме» сделали снимок, оказалось – вывих. Спросили, как вообще себя чувствую, не болит ли что-нибудь еще, голова, например. Тут я вспомнил, что шел с работы с сердечным приступом. Сразу пригласили другого врача, у нас в травмпункте очень хорошие люди работают, внимательные. Но и этот врач заявил, что с сердцем у меня все в порядке! А когда он узнал, что боль прошла после падения, отправил меня все к тому же невропатологу в свою поликлинику.

После этого я призадумался: похоже, что свою болезнь я придумал сам. Вот тоже Фома неверующий! Нет чтобы сразу прислушаться к советам врачей. Хотя, если сказать честно, я даже обрадовался сначала, когда у меня, как мне казалось, сердце заболело. Таким образом я, видимо, надеялся обратить на себя больше внимания родных, хотя его было достаточно. Но мы так часто бываем эгоистами!

Но сейчас, когда дочка уехала, показывать свои страдания было некому. И жить ведь как-то надо, готовить, убирать, на работу ходить. Посмотрел я литературу по своей болезни и просто заставил себя заняться здоровьем. О диване своем приказал себе забыть, нашел хорошие народные средства. Сейчас вот жив-здоров и давно перестал себя жалеть. А ведь помог случай – гололед!

***Бородин А.В.,***
***Московская обл.***

## ПОМОРСКИЙ ХАРАКТЕР

**Читать «Лечебные письма» я пристрастился благодаря моей бабушке. Несмотря на то что уже несколько лет ее нет в этом мире, постоянно вспоминаю о ней. Расскажу вам, какой она была.**

Моя бабушка родом из потомственных поморов, которые жили в суровых северных условиях. И это обстоятельство напрямую сказалось на ее характере. Про таких обычно говорят: «Сказал как отрезал». Действительно так. Я вспоминаю, как неукоснительно в нашей большой семье соблюдались некоторые правила. Например, в присутствии бабушки никто не мог заговорить о болезнях. Тема считалась запретной.

Однажды при мне молодая жена моего дядюшки вдруг завела разговор о том, как она плохо себя чувствует. Буквально на полуслове бабушка ее остановила: мол, еще раз услышу нытье – быстро вылечу. Сейчас я думаю, что такое правило возымело свое положительное действие: в семье редко болели даже маленькие дети. И, разумеется, сама бабушка была примером во всем.



Она очень много читала и почти не смотрела телевизор. А когда телевизор ей и вовсе стал не нужен, она его кому-то подарила. Я спросил: зачем же, мол, избавляться, ведь можно иногда новости посмотреть. На что она резонно ответила, что важные новости до нее дойдут в любом случае. А беспрерывный поток ненужной, часто вообще негативной информации ей не нужен. В свободное время бабушка любила ходить по улицам и кормить птиц.

Жизнь у нее была трудной: пришлось испытать все тяготы военного времени. Работая санитаркой в госпитале, она многое видела, многое пропустила сквозь свое сердце. Одна воспитала 6 детей от двух браков. Все стали достойными людьми, которыми она гордилась. Личная жизнь, как и у большинства женщин в ту пору, не сложилась. С мужьями она рассталась решительно, как только поняла, что это люди не по ней. Но вплоть до последнего года, когда бабушке было далеко за 80 и сердце уже не выдерживало нагрузок, никто даже не предполагал, как ей трудно. Мы и не догадывались, что бабушка больна. Ведь она никогда не жаловалась на здоровье. И ушла в одночасье, как будто не хотела обременять семью лишними хлопотами.

Ее сильный дух как будто витает в нашем доме до сих пор. В этих стенах невозможно быть слабым. Видимо, поэтому все мы очень часто проверяем свои поступки по тем принципам, которые заложила в нас бабушка – человек богатой, сильной и вечно молодой души.

***Батогов Алексей***
***г. Архангельск***

## ПРИЗНАК МОЛОДОСТИ – ЧИСТОТА ПОМЫСЛОВ

**Почти в каждом номере «Лечебных писем» можно прочитать о том, как важно сохранять организм чистым. Но и душевная чистота не менее важна для здоровья!**

Люди часто пишут, как полезно периодически проводить всевозможные очистительные процедуры. С этим трудно поспорить. Но мне бы хотелось обратить внимание уважаемых читателей и на другой аспект. В постоянном стремлении вести здоровой образ жизни, чтобы продлить свои годы, не забываем ли мы о чистоте души и наших помыслов? А ведь это очень важно! Любой православный знает, что наша физическая оболочка – всего лишь временное вместилище для души. Уверена, что мысль материальна, что мы живем, как думаем. Вывод напрашивается сам собой: в первую очередь надо заботиться не столько о молодости физической, сколько о молодости души. Кто-нибудь из вас обращал внимание на то, как с возрастом меняется выражение лица? Очень любопытно проанализировать! Или хотя бы сесть на лавочку в сквере и понаблюдать, у кого какие лица. Часто оказывается, что чем старше человек, тем надменнее у него лицо. Оно превращается в маску, иногда страшную. И чтобы такого не происходило, советую вам начинать утро не только с физической зарядки, но и с зарядки для души.

Надо встать и первым делом улыбнуться, порадоваться тому, что вы опять проснулись, что у вас есть еще один день прекрасной жизни. Неплохо после этого поблагодарить судьбу за все, что вы имеете, пожелать удачного дня всем своим близким, знакомым. Очень полезно пожелать благополучия и нашей планете. Дальше, как бусинки, нанизать на мысленную нить все ваши добрые пожелания, воспоминания, мысли. Погладить кота или собаку, посмотреть в окно на деревья и траву, послушать птиц. Одним словом, начать свой день с положительного настроя. А когда это войдет в привычку, присмотреться, прислушаться к себе. Более чем уверена: вы почувствуете себя помолодевшими и похорошевшими внешне. Если внутри все в порядке, то и старость уже не страшит.

***Артемьева Лариса Константиновна, г. Новосибирск***

# Как сохранить



**Сейчас многие жалуются на тяжелые времена и хроническую усталость, следом за которой приходят болезни. Но времена всегда были нелегкими. Куда же уходят наши жизненные силы, из-за чего мы болеем и как можно защититься от разрушительной энергии? Об этом рассказывает ведущая рубрики К.И. Доронина.**

## БУДЬТЕ МИЛОСЕРДНЫ

Высока невидимая стена, отделяющая здоровых людей от больных. Здоровому кажется, что жизнь дана для удовольствий и радости. Но все меняется, когда приходит болезнь. Что же происходит с человеком? Ведь он был такой веселый, румяный, и все ему удавалось: и коттедж построил, и машины приобрел... А теперь он истощенный, бледный, и жить ему, возможно, осталось совсем немного. За что?! Такой вопрос нередко задают себе больные.

Многие сейчас живут и не вспоминают о том, что существует смерть. Тем более если есть большие деньги, чтобы купить себе, например, голливудскую улыбку, сделать пластическую операцию или заменить больные органы. Но это только кажется, что здоровье можно купить за деньги.

Давайте заглянем за невидимую стену, покуда мы здоровы! Хорошо, если рядом родные. Но бывает, что их нет, и тогда на человеке мокрое кровавое белье, а в душе – только боль. Тот, у кого нет крова, умирает под забором, замерзает в снегу. А кто одинок – в скорбном доме для стариков. Сколько их, покинутых, парализованных, гниющих на казенных простынях! «Смерть вправду существует», – начинает думать человек, позабывший было о ней.

Там, за стеной, забыты все прежние заботы и радости. Там инвалиды, люди с разными уродствами, с психическими расстройствами. Там и больные с рождения дети, и родители таких малышей, которые нашли в себе мужество не бросить их на попечение государства. Всю жизнь они несут свой крест, пока другие радуются жизни.

Настоящий христианин не может не помнить о больных и о том, что мир полон страданий. Он не бросит больного, взывающего о помощи, любви, сострадании. И Господь не оставит его самого, когда настанет час испытаний. Будьте милосердны!

## ИСЦЕЛИТЕ ДУШУ

Болезнь дается нам и для наказания, и для исправления, и для предупреждения греха. Ведь даже самые крепкие становятся из-за нее слабыми и беспомощными, как дети. Болезнь обуздывает строптивых, заносчивых, заставляет задуматься сильных.

Больному недоступно многое из того, что он замышлял и творил, когда был здоров. В том числе и грех. Даже если бы и захотел больной согрешить, да не может. Так Господь дает нам понять, что мы грешим, предаваясь занятиям ничтожным, прилепляясь всем сердцем к земным благам и не заботясь о спасении души. В каждой болезни есть холодное дуновение смерти. Но нельзя думать, что даже в самой тяжкой болезни Господь хоть на миг забывает о нас. Это Он в трудный час посылает нам через других людей знающего врача или целителя, нужное лекарство и поддержку.

Следует помнить, что физические болезни не так страшны, как болезни духовные. Потому что первые могут привести только к физической смерти, временной для верующего человека, а вторые – к погибели души.

Во многих религиях мира считается, что прежде всего важна духовная чистота. Есть, например, индейская притча о том, как старый индеец чероки учил своих внуков. «Внутри меня идет борьба, – рассказывал он. – Это страшная борьба между двумя волками». Индеец говорил, что один волк – воплощение страха, гнева, зависти, жадности и других пороков. Другой же – воплощение радости, миролюбия, скромности, доброты, сострадания и веры. Такая же борьба идет и внутри любого из нас! Внуки задумались, а потом один из них спросил деда: «И какой же волк победит?» Старый индеец ему ответил: «Тот, которого ты сейчас кормишь».

## ДРЕВНЯЯ МУДРОСТЬ

Итак, мы болеем, потому что недостаточно заботимся о чистоте помыслов, о душе. Потому что не верим в Бога. Так считали еще древние мудрецы, среди которых греческий христианский богослов Евагрий Понтийский. Объяснение некоторых болезней есть в сборнике духовных произведений православных авторов IV-XV веков. Сборник называется «Добротолюбие».

- **Желтуха** – злое состояние души, в котором она неверно смотрит на Бога и на все сотворенное Им. В помощь больным даются травы желчегонные и охраняющие разум от злых сил. Это бессмертник песчаный, пижма, цикорий, донник, календула, солянка холмовая, корни пырея и барбариса.
- **Болезни суставов** – порок человека непреклонного. Помогают таволга, сабельник болотный, земляника лесная, дягиль, березовые почки, татарник колючий, эфедра, китайский пион уклоняющийся.
- **Слепота** – следствие ума, не прилагающего усилий для познания сущего. Травы: очанка, мокрица, сныть, незабудка, ятрышник, солодка голая.
- **Флюс** – расслабление нерадением разумной души, отвергающей духовное научение. Методы избавления: соль, жир домашних животных, дубовая кора, компрессы из глины, шалфей, календула, подорожник.
- **Онемение** – расслабление разумной души, отвергающей добродетели. Методы избавления: вода горячая или холодная, листья хрена и лещины, корни

# жизненные силы

петрушки, кресс-салат, а также мелисса.

• **Кожные заболевания** – неверие разумной души. Травы: череда трехраздельная, чистотел, дикая морковь, листья окопника лекарственного, трава еще не созревшего овса.

• **Глухота** – ожесточение разумной души, отвергающей духовное научение. Травы: отвар лука-чернушки, сок репчатого лука, вдыхание фитонцидов свежего тертого хрена, компрессы с настойкой камфоры.

• **Заикание** – болезнь разумной души, которая соблазнялась случайностями и не научилась благодарить Бога. Травы: копеечник белокрылый, настойка китайского пиона уклоняющегося, бадьян, лимонник, заманиха.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВАМПИРЫ

Нередко нам встречаются вампиры-манипуляторы, которые запускают в нас энергетические «вирусы». Они, словно черви, пожирают нашу позитивную энергию, лишая жизненной силы. Это тоже приводит к болезням. При разговоре с таким человеком вы чувствуете себя выжатым как лимон. Если вы не можете прекратить разговор сразу же, делайте так.

• Незаметно сомкните большие и указательные пальцы колечками и проденьте кольца одно в другое. Три остальных пальца наложите друг на друга. Представьте себе, что вы окружены потоком чистого белого света. Постарайтесь раствориться в нем, а про себя скажите: «Даже Иуду-предателя Иисус Христос простил. Дай силы выслушать!»

• При общении с энергетическим вампиром закрывайтесь. Для этого достаточно перекрестить руки или ноги. Так вы замкнете контур своего биополя и не допустите его повреждения, утечки энергии.

• Пожалейте своего вампира. Спросите его о здоровье. Если он пожалуется, то посоветуйте ему обратиться к Богу.

• Надо научиться перенаправлять негативную энергию вампира, чтобы уходить от его ударов. Здесь помогут его восхваление, а иногда и лесть. При упорном «присасывании» постарайтесь откреститься от такого человека какими-нибудь дарами. Это может быть что угодно: карандаш, зажигалка или другая вещица, которой бы он дорожил.

## БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ

А теперь – о любви, которая «нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь». Человек влюбился. И хорошо! Но только когда любовь его окрыляет, вдохновляет. А что если она роковая, безответная? Обычно несчастливый влюбленный либо молча страдает, либо унижается, пытаясь доказать, что он достоин взаимности. В таких случаях создается избыточный энергетический потенциал. Из-за невостребованности энергия становится негативной, разрушительной. У человека нарушается энергетический обмен. И вот он уже осунулся, похудел, отошел от дел, замкнулся. Ни о чем, кроме объекта своей любви, он уже не в состоянии думать. На работе пошли сбои. Все это может повлиять и на здоровье, и на судьбу. Ведь человек ради любви готов уйти из семьи, а порой из жизни... Он начинает совершать глупости, трагические ошибки и безумные поступки. Что делать?

Оптимальный вариант – не бороться со своими чувствами, не пытаться кому-то что-то доказать. Лучше уйти с линии атаки, создающей внутренний конфликт, и перенаправить энергию в творчество, в реализацию своих способностей. Вспомните, что несчастная любовь часто вдохновляла людей и на создание талантливых произведений, и даже на подвиги. Надо переключиться, выскочить из засосавшей вас спирали энергетического самоедства.

Жизнь продолжается! Вам помогут настои душицы, чабреца, мелисы. И, конечно, обращение к Богу: «Господи, дай мне силы перетерпеть то, чего изменить не могу. Благослови, Господи, мою любовь и дай ей быть счастливой». С верой легче встретить любые испытания, в том числе и болезни.

## ДА ПОМОЖЕТ ВАМ ВЕРА!

**Обращение к Господу помогает человеку исцелиться. Можно молиться и своими словами, главное – искренне.**

• У кого больное сердце, тот пусть говорит с ангелом-хранителем: «Болело в жизни сердце мое о братьях моих и Господа с болью искало. Когда умру, отдам Ему свое сердце полным любви и терпения, как единственный дар, Ему угодный». И в скором времени найдутся специалисты по сердечным заболеваниям, и поддержат изношенное сердце, и боль ваша пройдет.

• Если болят ноги, говорите: «По исшествии из мира на крыльях полечу к Господу моему». И тут же найдется лекарство, которое освободит вас от страданий.

• Болящий глазами пусть скажет: «По смерти увижу Бога в свете неизреченном». И получит он рецепт от знающих людей для исцеления глаз.

• Кто имеет больные руки, тот пусть надеется: «Зато протяну их Владыке мира в радости». Тут же получит и опытного врача, и лекарство, и ласковые руки, ухаживающие за ним.

• У кого поврежден слух, тот пусть молит: «Услышу ангельское пение, славящее Творца». И придут к нему на помощь добрые люди, и принесут снадобье.

• Страдающий от многих болезней пусть попросит: «Господи, очисти меня сперва от греховной скверны, да чистою душою предстану пред Тобой...» И станет легче.

# ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ВАШИХ ГЛАЗ

**Снимите, господа, шляпу перед вашими глазками и скажите им слова благодарности, пошлите нежность и любовь, а коли видеть они стали хуже, сделайте пальминг – закройте уставшие глазки, да поводите ими в разные стороны, затем приготовьте лекарство:**

возьмите наливное яблочко, вырежьте наполовину сердцевину, залейте натуральным душистым медом, а с другого конца яблока сделайте три дырочки, чтобы сок стекал. Поставьте яблоко в чистую кружку. Как настоится и побежит сок, так набирайте в пипетку, да в глазки капайте – несколько раз в день. Будет жжение – потерпите. Капать несколько раз в день. Да, яблочко брать ежедневно свежее. Глазки ваши вам же спасибо скажут. Появится зоркость, уйдет слезотечение, забудете о катаракте с глаукомой.

Не нравится этот рецепт, вот другой.

Возьмите свежее деревенское яичко, промойте да хорошо поварите минут 20, остудите, разрежьте на две части, осторожно отделив белок от желтка. Для лечения понадобится белочек. Возьмем чуть ароматного цветочного меда, да поместим в белок. Дали настояться при комнатной температуре несколько часов. Заглянули в белочек – а там водичка, та самая, которая необходима нашим глазкам. Капайте, не ленитесь. Лучшее лекарство для ваших глазок.

Я получила от читателей много писем, на все ответила, кто вложил подписанный свой конверт.

И совет для всех: дорогие мои, изменив свой характер, взгляды, привычки, вы измените свою судьбу, тем самым укрепите здоровье. Постарайтесь, чтобы ваша нервная система не разрушала ваш организм, любите друг друга и будьте здоровы.

***Шедина Татьяна Анатольевна, г. Тула***

# С ДАВЛЕНИЕМ ШУТКИ ПЛОХИ

**В одном из номеров «Лечебных писем» прочла письмо одной женщины, в котором она пишет, что у мужа боль в глазах, тошнота, рвота, онемение конечностей.**

Мне кажется, что все это — симптомы гипертонического криза. Я работала в неврологическом отделении стационара. Повидала всяких больных. Одна женщина (когда у нее поднялось давление) позвонила в регистратуру поликлиники и спросила, что нужно выпить от головной боли, ей сказали: «Цитрамон», – ну она и выпила, после чего ее парализовало. Или привозят пожилого мужчину 70 лет, спрашивают его, если у вас давно болит голова, почему вы не измеряете давление, а он даже не знал, что такое давление и что нужно купить аппарат в аптеке и измерять давление каждый день, особенно в таком возрасте.

Сейчас даже у молодых скачет давление. А однажды к нам привезли молодого парня прямо с работы: он напился спирту (на заводе взяли), и его парализовало, отнялась речь, а ему был всего 31 год.

Спиртное тоже может поднять давление, если его пить в больших количествах и на ночь. Давление обычно поднимается во второй половине дня и ночью. Старайтесь не пить кофе или крепкий чай после 18 часов.

Если у вас давление постоянно скачет, совсем откажитесь от чая и кофе. Утром нужно пить сок: смешав по одной части свекольного, яблочного и огуречного соков. Эта смесь хорошо очищает сосуды и разжижает кровь. И чтобы кровь не была густая и сосуды хорошо работали, не ешьте жирную колбасу и мясо.

Больше употребляйте овощей, фруктов, сухофруктов. И добавляйте в салаты только растительное масло, а не майонез. Еще хорошо бы раз в год ставить капельницы сосудорасширяющие, которые посоветует вам врач.

Перед сном пейте смесь:

взять настойки валерианы, пустырника, боярышника, все смешать в один пузырек и принимать по 1 ч. л. с 2 ст. л. воды.

***Тимокова Л.В., г. Пермь***

# НЕМНОГО МЕДА В ТЕПЛОЙ ВОДЕ

**Через вашу газету хочу обратиться к товарищам по несчастью. Меня несколько лет донимает язва двенадцатиперстной кишки. Операцию делать нельзя, мое здоровье не позволяет.**

Несколько раз лежал в больнице, однажды съездил в санаторий. Но, если честно, я уже на тот свет приготовился. Болезнь-то, сами понимаете, нешуточная.

Моя жена поехала навестить родственников в Ставропольский край и привезла оттуда рецепт, как меня, язвенника, немножко подлечить. Взялась она за меня всерьез.

Каждое утро будила раньше времени и за час до завтрака всовывала в руку стакан с теплой водой, в которой растворены три столовые ложки меда. Я выпивал эту жидкость и снова ложился спать – до завтрака. Вечером, перед сном, снова употреблял стакан этой сладкой водички. Люда (это жена моя) говорит, что надо бы и перед обедом пить мед, растворенный в воде. Только я работаю и на обед приходить домой не могу.

Попил я мед с водой месяца три. Сразу могу сказать: боли немного уменьшились, изжоги почти не стало. Мы с женой обрадовались и после месячного перерыва продолжили лечение. Еще месяца четыре я употреблял это средство. Я немножко прибавил в весе, окреп. Ночью стал лучше спать, гемоглобин у меня повысился.

Мне было непонятно, зачем Людмила растворяет мед в теплой воде. Рецепт, говорит, такой дали. «А не лучше ли съедать эти три ложки меда просто перед завтраком?» — задумался я. Сделали в очередной раз перерыв, а после я попробовал съесть 3 ст. л. меда без воды. И никак! Чуть не подавился этими тремя ложками. Стали все делать по-прежнему.

Теперь язва почти зарубцевалась. Я когда узнал, все нарадоваться не мог – от такой болезни избавился. Люда купила еще меда. А я на него уже смотреть не могу, переел. «Не буду я его есть, — говорю жене. – Хоть ты меня озолоти – не буду». Жена посмеялась и отдала банку с медом кому-то из родни.

Попробуйте это метод, если мучает язва. Говорят, многим он помог.

***Фролов Валерий, г. Ульяновск***

# Я ЧИЩУСЬ КАШАМИ

**О чистках организма в последнее время не пишут только ленивые. Рекомендаций самых разных – масса.**

Меня этот вопрос интересовал очень давно, но уж страшно как-то было браться за радикальные средства, например как у Н. Семеновой. К тому же пугало опасение нарушить микрофлору кишечника, что само по себе уже беда. Я стала изучать этот вопрос, поскольку почистить себя все же очень хотелось. В литературе я нашла способ, который называется скрытое голодание или монодиета.

Суть его сводится к тому, что в течение определенного времени вы питаетесь чем-то одним, но лучше всего – кашами. Я решилась попробовать. Сразу скажу, что результат меня просто ошеломил. Все получилось легко и просто. Как легко я себя почувствовала!

Я похудела на 5 кг, стала лучше выглядеть, очень помолодела и стала здоровой и бодрой. Всего этого не передать словами, нужно испытать на себе.

Выбираете для себя любимые крупы и варите жидкую кашу на воде без соли и масла. Готовую кашу можно посыпать смесью морской соли и семян льна или кунжута, предварительно прогретых на сковородке и измельченных в кофемолке. Рекомендуют на 4 части семян использовать 1 часть морской соли. Можно в качестве приправы использовать сухую крапиву или другие травы.

При таком скрытом голодании происходит очищение многих органов. Но только нужно систематически проводить такие дни. Я для себя выбрала вариант, когда каждый месяц три дня подряд я питаюсь только кашами. После трехдневного голодания нужно правильно перейти к обычному режиму питания: на четвертый день с утра – тоже каша, но уже с обычной солью и маленьким кусочком масла, в обед – отварные овощи, а вечером – можно есть все жидкое.

До сих пор не перестаю удивляться, как просто и дешево быть красивым и здоровым. Только вот не понимаю, почему люди не хотят этого делать? Может, мое письмо в «Лечебные письма» сподвигнет кого-нибудь попробовать этот метод. Уверяю вас, не пожалеете и станете таким же приверженцем оздоровления, какой стала я.

***Рязанцева Алина, г. Москва***

**ЦИТАТА**



**Даже болеть приятно, когда знаешь, что есть люди, которые ждут твоего выздоровления, как праздника.**

**Антон Павлович Чехов**

# Что мешает нам

Большинство людей (по крайней мере, так они говорят) привыкли решать свои проблемы самостоятельно, думать собственной головой. Однако это далеко не всегда приводит к успеху. Хуже того, нередко бывает, что чем больше думаешь о какой-то проблеме, тем более она усугубляется. Может быть, дело в том, что мы вообще неправильно думаем? Как влияют мысли человека на его здоровье и благополучие? На вопросы «Лечебных писем» отвечает персональный коуч (наставник), тренер личностного роста Александр ДОРОДНЫЙ (Израиль).

***– Александр, объясните, пожалуйста, зачем нужен коучинг. Неужели люди не могут жить своей жизнью, думать своей головой, без всякого консультанта?***

– В принципе, так и должно быть. Но в реальной жизни у людей порой возникают ситуации, из которых они никак не могут выбраться, и даже очень правильный единичный совет тут мало что изменит. Вот в таких случаях и нужен коучинг. Профессиональный коуч – это не консультант, а тренер или наставник, который с помощью подходящих вопросов помогает человеку уточнить его цель, увидеть, какие препятствия мешают достижению желаемого результата, и выработать эффективную стратегию действий. Коуч не дает прямых советов, не ведет человека за собой, а находится как бы сзади или сбоку от него. Вопросы формулируются таким образом, чтобы клиент сам понял, как правильно реагировать на ту или иную ситуацию, как нужно думать. В результате человек с течением времени сам разрешает все свои проблемы или дилеммы. Делает правильный выбор. Коучинг может охватывать весь спектр личной жизни, бизнеса, профессиональных отношений и пр.

***– Вы сказали, что нужно правильно думать. А разве мы делаем это неправильно?***

– Увы, чаще всего беда человека, который не может достичь своей цели, – именно в неправильном мышлении. Большинство так называемых нормальных людей считают, что их мысли, то есть тот голос, который они слышат в своей голове, – это они сами. Я полагаю, что это не так. Мы можем управлять своим мышлением в очень широких пределах. Мысли появляются (не будем сейчас обсуждать, откуда) у нас в голове, и диапазон их огромен – от счастья, радости, любви до вещей абсолютно противоположных.

***– То, что вы назвали мыслями, на мой взгляд, скорее чувства...***

– Не буду оспаривать, просто выскажу свою точку зрения. Чувства или, точнее, эмоции – это мысли, которые у нас уже находятся в теле. Нам свойственно верить своим мыслям, ведь мы считаем, что они – это мы. Отсюда и большинство наших жизненных проблем, в том числе со здоровьем.

***– Но какое отношение мысли имеют к здоровью?***

– Самое прямое. Наше здоровье – прямое следствие нашего мышления или тех чувств, которые представляют собой застрявшие в теле мысли. Обычно человек не может зафиксировать единичную мысль, ведь она длится примерно 1/20 долю секунды. Однако за первой мыслью следует вторая, третья, пятая, и вот мы уже имеем поток мышления. Отследить и осознать даже потоки мыслей очень сложно. Но если под их воздействием мы захвачены негативными чувствами, то тело ясно об этом скажет. К сожалению, управлять своими потоками мыслей большинство из нас не умеет. Когда мы просыпаемся утром, у нас уже начинает работать мышление. И как бы мы ни хотели остановить его, сделать это не удается.

***– Но каким образом мысли оказывают негативное влияние на здоровье?***

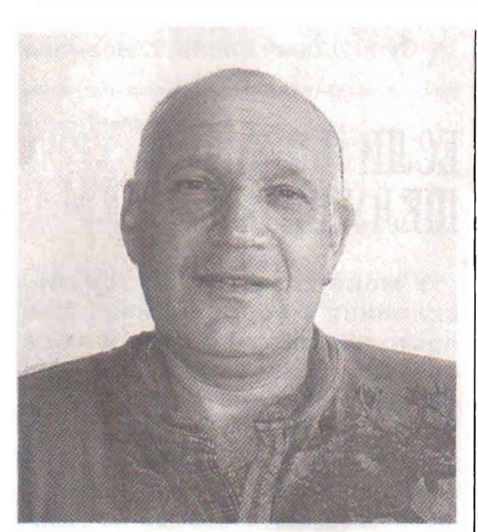
– В своей жизни мы чаще всего руководствуемся эмоциями, но эмоция – это реакция тела на какую-то мысль или поток мыслей. Как только мы поверили негативной мысли, наш мозг дает команды различным системам тела начать работу. В организм вбрасываются гормоны, целый комплекс различных химических веществ, в том числе подавляющих иммунную систему. А когда еще и экология плохая, условия жизни неподходящие, то при подавленном иммунитете организм плохо сопротивляется заболеваниям, болезнетворные микроорганизмы получают возможность активно действовать и пошло-поехало.

Например, вышел человек на улицу, вдохнул пыли, которой оказалось больше обычного, и сильно чихнул. Ага, думает, наверное, я простудился! И если он поверил этой мысли, то начинается, сначала неосознанно, поток мышления – голова ищет подтверждение того, что он болен, подавляет иммунную систему и т.д. Происходит некий самогипноз. Все это может приводить не только к насморку, но и к более серьезным вещам. Не случайно абсолютное большинство физических заболеваний имеют психосоматическую основу.

***– Вы считаете, что человеческая мысль настолько могущественна?***

– Да. Отличной иллюстрацией силы мысли может служить история, приведенная в книге французского писателя Бернара Вербера «Энциклопедия относительного и абсолютного знания». Эта история произошла в 50-е годы XX века. Английский грузовой корабль привез в Шотландию бутылки с мадерой из Португалии. Один из членов экипажа зашел в холодный грузовой отсек, чтобы проверить, все ли бутылки выгружены. Другой моряк, ничего не зная об этом, запер дверь снаружи. Пленник изо всех сил стучал в переборку, но никто его не услышал, и корабль отправился обратно в Португалию

# быть здоровыми?



Хотя в грузовом отсеке нашлась кое-какая еда, моряк знал, что при низкой температуре он долго не проживет. Всю энергию он направил на то, чтобы куском металла выцарапывать на переборках час за часом, день за днем рассказ о своих мучениях – как холод сковывал его тело, отмораживая нос, пальцы на руках и ногах, как нестерпимы ожоги ледяного воздуха. Когда корабль бросил якорь в Лиссабоне, отсек открыли и нашли там мертвого моряка. Люди прочли его выцарапанную на стенах историю. Но еще больше потрясло другое. Когда капитан измерил температуру воздуха внутри отсека, термометр показал 19°. Поскольку обратно корабль шел без товара, система охлаждения не была включена.

***– Выходит, человек умер только оттого, что думал, что ему холодно?***

– Да. Он стал жертвой своего воображения. Это прекрасный пример нашей внутренней обратной связи: появилась мысль о чем-то плохом – и мозг начинает отслеживать те ощущения, которые есть в теле. Возникает замкнутый круг негативных последствий, разорвать который очень трудно. На мой взгляд, причина в том, что большинство людей полностью ассоциируют себя со своим мышлением и живут в собственной голове. Очень мало кто готов разрешить себе жить не в голове, а в сердце, хотя нам нужно именно это.

***– Зачем же моей голове верить в плохое? Почему она доказывает, что я болен, а не здоров?***

– Дело в том, что наш разум – это защитный механизм, приобретенный еще во времена жизни в пещерах. Надо было защищаться от бесчисленных опасностей. С тех пор жизнь сильно изменилась, вероятность случайной гибели уменьшилась в сотни раз, но инстинктивное стремление предотвратить опасность осталось – оно выражается в опасениях. Мы почти не живем в настоящем: наше мышление мягко выносит нас из сегодняшнего дня либо в воспоминания о прошлом, либо в размышления о будущем – причем в основном это опасения, какие-то страхи, фобии. Обратите внимание: страх не может жить в настоящем, ему там нечего делать. Страх живет только в будущем. Мы боимся, что нечто пойдет не так, как нам нужно, и тем самым проектируем себе негативное будущее. А оно на 30-40% зависит от нашего влияния на него.

Однако до тех пор, пока мы верим нашим мыслям и жестко ассоциируем себя со своим мышлением, ничего не изменится. Поэтому я могу предложить то, что известно еще со времен Будды: дистанцироваться от своего мышления, смотреть на все свои мысли как бы снаружи. А если вы поняли, что захвачены потоком негативного мышления, вам необходимо перенаправить энергию из головы в тело.

***– Как это сделать?***

– Первая и самая простая методика – концентрировать внимание на собственном дыхании. Вы уводите свое внимание из головы, просто слушая, как вы дышите.

Вторая методика тоже связана с концентрацией на теле. Вы можете сосредоточивать свое внимание на разных его участках, начиная с пальцев ног и до макушки. Можно концентрироваться на внешних предметах – на свече, на какой-то точке. Главное, что мы выводим сознание и энергию из головы наружу, в любое место. Этими методиками можно пользоваться в любом месте, кроме автомобиля, который вы ведете. Потому что большинство аварий происходит из-за того, что человек пребывает в своей голове вместо участия в процессе езды.

***– А если человек болен давно и долго, может ли он сам чем-то себе помочь?***

– Конечно, может. Если у вас, скажем, простуда, то хорошо бы купить лимонов, меда, запустить в работу иммунную систему, чтобы она начала справляться с инфекцией в вашем организме. Но если мы говорим о мышлении, то ему нужна настройка. Нельзя просто сказать человеку: «Не верь, что ты болен». Это неестественно. Как он может не верить тому, во что он верит? Я говорю ему: «Посмотри на свои мысли. Да, они говорят тебе, что ты болен. В данный момент у тебя могут быть какие-то физиологические заболевания. Но через мышление ты запустишь свою иммунную систему, дашь ей мощный толчок, и это поможет выйти из любого заболевания, не только простудного».

Даже при раке с метастазами человек может вылечиться, если будет правильно мыслить, если перестанет верить, что он обречен.

***– То есть не признавать, что у него рак?***

– Наоборот, если человек примет, что у него рак, он начинает лечить себя. Проблема как раз в том, что многие люди, уже зная о своем диагнозе, не хотят его принимать и всеми правдами и неправдами отвергают, сопротивляются. Такая борьба неэффективна, болезнь при этом только крепнет. Заболевание тела надо просто принять. Не я болен раком, а мое тело. Мне же болеть некогда, я за 40-50 лет до ухода многое должен сделать.

Такой поворот мысли наше сознание принимает спокойно, и очень часто организм начинает с раком бороться сам. Тут важная тонкость: не смириться и не сопротивляться, а спокойно принять. Тогда и лечение, и оздоровительные методики окажутся более эффективными.

***Беседовал Александр ГЕРЦ***

## ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА

**Кожа нуждается в питании летом ничуть не меньше, чем зимой. Поэтому советую вам делать питательную омолаживающую маску.**

В качестве базовой основы используйте дары лета и сливочное масло. Только масло лучше покупать натуральное, если имеется возможность, то у фермеров. В нем – все натуральные витамины и нет искусственных добавок.

Тщательно разотрите 1 ст. л. слегка подтаявшего мягкого сливочного масла с 1 сырым куриным яичным желтком. Добавьте 1 ч. л. меда и 1 ст. л. тертой мякоти сладкого яблока или же спелой сладкой сливы. Снова все размешайте. Нанесите состав на лицо и шею, а через 15–20 минут снимите влажным ватным тампоном.

Такая маска помогает скрыть мелкие морщины и хорошо подходит для дряблой увядающей кожи. Фрукты можно каждый раз менять в зависимости от того, что у вас имеется. Кстати, очень хорошо подходят плоды рябины – и обычной, и аронии (черноплодки).

***Любимова Вера Андреевна, г. Солнечногорск***

## ВОЛОСЫ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИТЬ

**Поделюсь с вами рецептом масляной смеси для волос. Смесь помогает им летом остаться живыми, не пересушенными под солнечными лучами, здоровыми и красивыми.**

Сначала придется приготовить масляный экстракт из корней лопуха, травы подорожника и крапивы. Возьмите по небольшой горсточке этих растений, залейте 1 стаканом оливкового масла и поставьте на водяную баню на 1 час. Затем оставьте настаиваться еще на 3 дня, после чего процедите. У вас получится неполный стакан настоянного на травах масла. Добавьте в него 40 мл касторового масла, а также по 5 капель ароматических масел лаванды и красного апельсина. Перемешайте. Используйте масло после того, как вымоете голову. Наносите на чистые влажные волосы по всей длине, не втирая в кожу. Особое внимание уделите кончикам волос. Закройте голову пищевой пленкой и оставьте на час или больше. Смывайте либо шампунем, либо раствором сухой горчицы (1 ст. л. на 1 л теплой воды). Делайте процедуру раз в неделю в течение всего лета.

Хотите, чтобы ваши волосы казались естественно выгоревшими на солнце, как сейчас модно? Тогда в солнечный день, перед тем как выйти на улицу, сбрызните их свежим лимонным соком.

***Семенова Юлия, г. Москва***

## ПОМОГИТЕ НОГАМ!

**Летом всем нам хочется пощеголять красивыми ножками. Хочется, чтобы были ухоженными и ногти, и кожа на пятках. Однако застарелые мозоли и загрубевшая кожа мешают. Что делать?**

Конечно, лучше всего несколько раз сходить в косметический салон и сделать профессиональный педикюр. Но лично мне это не по карману. Приходится изыскивать собственные средства. И самое простое – ежедневные ванночки для ног с содово-мыльным раствором.

Развожу в 1 л теплой мыльной воды 1 ст. л. пищевой соды. Мыло использую детское. Держу ноги в тазу 20 минут. Потом соскребаю толстую кожу специальным скребком и смазываю любым растительным маслом.

Кожа быстро становится ровной и мягкой. А с мозолями я справляюсь при помощи прополиса. Покупаю его в аптеке, отщипываю кусочек и разминаю в маленькую лепешку. Затем фиксирую ее пластырем на мозоли. Меняю такие повязки с прополисом каждый день в течение недели. После этого мозоль легко срезается.

***Супрунович Елена, г. Иваново***

## ЕСЛИ КОЖА ШЕЛУШИТСЯ

**У меня кожа сухая, тонкая, склонная к воспалениям. Она постоянно шелушилась, пока я не стала пользоваться простыми народными средствами.**

Девчонки с жирной кожей постоянно жалуются на то, что лицо лоснится. Мол, невозможно накраситься, косметика расплывается. Это, конечно, плохо. А еще хуже, когда кожа постоянно шелушится, краснеет. Но не стоит отчаиваться. Надо просто каждый день ухаживать за собой, и тогда дело пойдет на лад. Напишу вам свои рецепты для сухой кожи.

**1.** Первое средство – творог. Размешиваю 1 ст. л. творога с 1 ч. л. рисовой муки (рис измельчаю в кофемолке). Добавляю по 1 ч. л. любого растительного масла и сахара, 1 ст. л. молока. Смесь наношу на очищенную влажную кожу и аккуратно, очень осторожно массирую по массажным линиям 2 минуты. Потом умываюсь теплой водой.

**2.** Хорошо помогает справиться с шелушением маска из овсянки. Для этого сварите на молоке обычную овсяную кашу. Или же просто залейте 1 ст. л. овсяных хлопьев горячим молоком так, чтобы оно покрывало хлопья. Накройте крышкой и оставьте на 5 минут. Потом 1 ст. л. готовой теплой овсяной каши размешайте с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. сливочного масла. При нанесении маски слегка втирайте ее в кожу. Подержите 10–15 минут, после чего снимите ватным тампоном, смоченным в молоке, и ополосните лицо водой.

***Сорокина Наталия, г. Пятигорск***

**Этот целитель всегда рядом с нами. Ведь подорожник большой встречается вдоль дорог, прямо на тропинках, на пустырях, возле домов – повсюду. Он считается одним из самых древних лекарственных растений в мире. Сегодня подорожник признан как народной, так и официальной медициной.**

# Наш попутчик – **подорожник**

## ДРАГОЦЕННЫЕ СЕМЕНА

С детства меня преследовали болезни пищеварительного тракта. Стоило съесть что-нибудь «неправильное», как начинались колики. Мама рассказывала, что врачи ее успокаивали: мол, вырастет ребенок –и перерастет эти болезни. По всей вероятности, желудок был слишком чувствительный. Лечить меня взялась бабушка. А главным лекарством стал подорожник большой. Наши бабушки всегда знали, что семена подорожника отлично очищают кишечник, оздоравливают его, избавляют от воспалений. Настой семян получается слизистым. Он обволакивает стенки желудка и кишечника, защищает и одновременно исцеляет.

Залить 1 стаканом воды 1 ст. л. семян, поставить на водяную баню на 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Такое средство избавляет от колик, запоров, воспалений слизистых оболочек, метеоризма. Во время лечения следует питаться легко и дробно, исключив сырые фрукты и овощи.

***Богатырева Елизавета Андреевна, г. Екатеринбург***

## ЯЗВУ ВЫЛЕЧИЛ СОКОМ

Подорожником большим можно лечиться, не только когда болит живот. Я всегда с его помощью спасаюсь от ангины.

Если воспаляется горло, беру несколько свежих или сушеных листочков, заливаю кипятком и настаиваю, затем процеживаю и полощу горло несколько раз в день. Он спас меня от язвы желудка. Когда впервые случился приступ, мне заварили настой из листьев. Я пил его 3 дня по 1/3 стакана 4 раза в день. Боль прошла, самочувствие улучшилось. Но через несколько месяцев приступ повторился, и я попал в больницу. А когда выписался, решил, что больше шутить с язвой не буду. И в течение лета лечился свежим соком подорожника.



Листья надо вымыть, прокрутить через мясорубку и с помощью марли отжать сок. Развести 1 ст. л. сока в 1/4 стакана кипяченой воды комнатной температуры. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды.

С тех пор я и забыл, что была язва, но не забыл про своего избавителя. Каждую весну добавляю молоденькие листочки подорожника в любую еду. Собираю листья, сушу их, а потом использую для профилактики воспалений – завариваю с ними чай. Свежими листьями часто пользуюсь при мелких травмах – порезах, ушибах.

***Томилин Аркадий Петрович, г. Ростов-на-Дону***

## СИРОП ОТ ВОСПАЛЕНИЙ

Каждое лето готовлю сироп из листьев подорожника, который в течение года использую в самых разных случаях. Сироп хорошо помогает при простудах, болезнях верхних дыхательных путей, быстро избавляет от кашля. А во-вторых, этот сироп, как и отвар из листьев подорожника, эффективен при цистите и других воспалениях в мочеполовой системе. Особенно он нравится детям. Готовят сироп просто.

Промытые и обсушенные листья плотно укладывают в стеклянную банку, постепенно заливая медом и утрамбовывая массу. Настаивают 2 недели, затем сливают сироп в отдельную емкость, отжимая сырье. Сироп принимают по 1–2 ч. л., запивая теплым чаем или водой, по 3–4 раза в день между приемами пищи. Лечатся до полного выздоровления.

***Хомченко Нина Ивановна, г. Воронеж***

### ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ПОДОРОЖНИК?

**Настой из листьев подорожника обладает отхаркивающим свойством, благодаря чему и используется при лечении бронхитов, коклюша, бронхиальной астмы, туберкулеза легких. Сок свежих листьев подорожника эффективен в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических гастритов.**

**Внимание: лечение подорожником противопоказано при гастрите и язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью желудочного сока.**

# ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА

**Кожа нуждается в питании летом ничуть не меньше, чем зимой. Поэтому советую вам делать питательную омолаживающую маску.**

В качестве базовой основы используйте дары лета и сливочное масло. Только масло лучше покупать натуральное, если имеется возможность, то у фермеров. В нем – все натуральные витамины и нет искусственных добавок.

Тщательно разотрите 1 ст. л. слегка подтаявшего мягкого сливочного масла с 1 сырым куриным яичным желтком. Добавьте 1 ч. л. меда и 1 ст. л. тертой мякоти сладкого яблока или же спелой сладкой сливы. Снова все размешайте. Нанесите состав на лицо и шею, а через 15–20 минут снимите влажным ватным тампоном.

Такая маска помогает скрыть мелкие морщины и хорошо подходит для дряблой увядающей кожи. Фрукты можно каждый раз менять в зависимости от того, что у вас имеется. Кстати, очень хорошо подходят плоды рябины – и обычной, и аронии (черноплодки).

***Любимова Вера Андреевна, г. Солнечногорск***

# ВОЛОСЫ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИТЬ

**Поделюсь с вами рецептом масляной смеси для волос. Смесь помогает им летом остаться живыми, не пересушенными под солнечными лучами, здоровыми и красивыми.**

Сначала придется приготовить масляный экстракт из корней лопуха, травы подорожника и крапивы. Возьмите по небольшой горсточке этих растений, залейте 1 стаканом оливкового масла и поставьте на водяную баню на 1 час. Затем оставьте настаиваться еще на 3 дня, после чего процедите. У вас получится неполный стакан настоянного на травах масла. Добавьте в него 40 мл касторового масла, а также по 5 капель ароматических масел лаванды и красного апельсина. Перемешайте. Используйте масло после того, как вымоете голову. Наносите на чистые влажные волосы по всей длине, не втирая в кожу. Особое внимание уделите кончикам волос. Закройте голову пищевой пленкой и оставьте на час или больше. Смывайте либо шампунем, либо раствором сухой горчицы (1 ст. л. на 1 л теплой воды). Делайте процедуру раз в неделю в течение всего лета.

Хотите, чтобы ваши волосы казались естественно выгоревшими на солнце, как сейчас модно? Тогда в солнечный день, перед тем как выйти на улицу, сбрызните их свежим лимонным соком.

***Семенова Юлия, г. Москва***

# ПОМОГИТЕ НОГАМ!

**Летом всем нам хочется пощеголять красивыми ножками. Хочется, чтобы были ухоженными и ногти, и кожа на пятках. Однако застарелые мозоли и загрубевшая кожа мешают. Что делать?**

Конечно, лучше всего несколько раз сходить в косметический салон и сделать профессиональный педикюр. Но лично мне это не по карману. Приходится изыскивать собственные средства. И самое простое – ежедневные ванночки для ног с содово-мыльным раствором.

Развожу в 1 л теплой мыльной воды 1 ст. л. пищевой соды. Мыло использую детское. Держу ноги в тазу 20 минут. Потом соскребаю толстую кожу специальным скребком и смазываю любым растительным маслом.

Кожа быстро становится ровной и мягкой. А с мозолями я справляюсь при помощи прополиса. Покупаю его в аптеке, отщипываю кусочек и разминаю в маленькую лепешку. Затем фиксирую ее пластырем на мозоли. Меняю такие повязки с прополисом каждый день в течение недели. После этого мозоль легко срезается.

***Супрунович Елена, г. Иваново***

# ЕСЛИ КОЖА ШЕЛУШИТСЯ

**У меня кожа сухая, тонкая, склонная к воспалениям. Она постоянно шелушилась, пока я не стала пользоваться простыми народными средствами.**

Девчонки с жирной кожей постоянно жалуются на то, что лицо лоснится. Мол, невозможно накраситься, косметика расплывается. Это, конечно, плохо. А еще хуже, когда кожа постоянно шелушится, краснеет. Но не стоит отчаиваться. Надо просто каждый день ухаживать за собой, и тогда дело пойдет на лад. Напишу вам свои рецепты для сухой кожи.

**1.** Первое средство – творог. Размешиваю 1 ст. л. творога с 1 ч. л. рисовой муки (рис измельчаю в кофемолке). Добавляю по 1 ч. л. любого растительного масла и сахара, 1 ст. л. молока. Смесь наношу на очищенную влажную кожу и аккуратно, очень осторожно массирую по массажным линиям 2 минуты. Потом умываюсь теплой водой.

**2.** Хорошо помогает справиться с шелушением маска из овсянки. Для этого сварите на молоке обычную овсяную кашу. Или же просто залейте 1 ст. л. овсяных хлопьев горячим молоком так, чтобы оно покрывало хлопья. Накройте крышкой и оставьте на 5 минут. Потом 1 ст. л. готовой теплой овсяной каши размешайте с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. сливочного масла. При нанесении маски слегка втирайте ее в кожу. Подержите 10–15 минут, после чего снимите ватным тампоном, смоченным в молоке, и ополосните лицо водой.

***Сорокина Наталия, г. Пятигорск***

# Питание при астме

**Я столкнулась с астмой только после родов – видимо, упал иммунитет, и понервничала сильно, так как беременность и роды протекали сложно. Конечно, пока кормила грудью, ни о каких сильнодействующих препаратах и речи не могло быть, поэтому пришлось думать о других способах лечения.**

Я решила очистить организм, но сделать это очень мягко, ведь серьезные чистки в период кормления были запрещены. Поэтому начала поэтапно менять питание, предварительно изучив все по этому вопросу.

Начала с самого простого – с ограничения соли. Когда собиралась посолить блюдо, то брала столько соли, сколько было надо для этого, но высыпала ее не в кастрюлю с супом, а в отдельную чашечку. Только после этого набирала приблизительно столько же соли и солила блюдо. Все, что накопилось за 3 дня, перекладывала в мерный стаканчик, чтобы понять, сколько примерно «белого яда» я привыкла съедать. Записывала результат и следующие три дня пыталась солить пищу меньше, но все так же контролировала себя, каждый раз отмеряя количество используемой соли.

Результаты сказались уже через 3 недели – стало меньше аллергических проявлений, которые обычно предшествовали астматическим приступам.

Потом я сдала аллергопробы на различные продукты-аллергены и выяснила, что мне нельзя есть шоколад и куриные яйца. Поэтому я заменила последние на перепелиные, от которых у меня не возникало никаких проблем. Конечно, список аллергенных продуктов у каждого человека индивидуален, но ведь всегда можно сдать анализы или понять по своему опыту, от чего становится хуже.

Потом я сократила количество съедаемого сахара – стала пить несладкий чай с молоком или добавляла песок буквально по ложечке.

Врач сказал, что употребление кальция помогает уменьшить аллергию и количество астматических приступов, да и мне для нормального грудного вскармливания надо было следить за поступлением этого элемента в организм. Поэтому каждый день в моем рационе были козье молоко из деревни, творог из этого молока и неострый, несоленый сыр. И наоборот, те блюда, в которых содержалась щавелевая кислота, пришлось сократить, так как они выводили кальций из клеток. Многие из них я и так не ела – брюкву, щавель, салат. Выведению кальция также способствуют какао и шоколад, но от них я и так отказалась из-за аллергии.

Крепкий чай и кофе, которые оказывают возбуждающее действие на нервную систему, я также исключила и заменила их на цикориевый напиток и чай из шиповника, а также яблочный компот из сушеных фруктов. Другие сухофрукты пришлось исключить, так как от них у малыша начиналось расстройство кишечника.

Добавив к лечебному рациону контрастный душ, я практически избавилась от приступов, и до сих пор чувствую себя хорошо, используя те же принципы питания.

***Донцева Анна Борисовна, г. Тверь***

# Уникальный источник витаминов

**Решила написать в любимую газету и рассказать про салат, который начала выращивать не так давно. Не понимаю, почему не делала этого раньше.**

В магазине случайно увидела семена кресс-салата и решила взять на пробу. Растет он хорошо, на вкус очень приятный, но самое главное – когда начала его есть в течение лета регулярно, заметила улучшения в здоровье. Поскольку других изменений в питании не было, сразу стало понятно, что в этом заслуга моего нового питомца. Во-первых, немного улучшилось зрение, которое начало падать. Во-вторых, я стала высыпаться и меньше нервничать. Стабилизировалось давление, лучше стал работать кишечник, а плановый анализ крови, который я делаю регулярно из-за хронической анемии, показал повышение гемоглобина.

Когда почитала про химический состав кресс-салата, все стало понятно. В нем есть практически все витамины, которые существуют, в больших количествах и хорошем сочетании. Тут и каротин, и витамины группы В, и даже Е и РР, важные для сосудов. Много в салате фосфора, магния, калия, которые полезны для сердца. Еще прочитала, что употребление листьев кресс-салата – хорошая профилактика рака и старения.

В магазинах кресс-салат стоит дорого, а вот выращивать его можно даже на подоконнике. И урожай получать круглый год!

***Гаврилко Г.Э., г. Донецк***

# Самый ранний фрукт

**Я понимаю, что фрукт, о котором хочу рассказать, наверное, не везде можно купить легко. Хотя он и растет на юге России. Но если вам попадется на рынке мушмула, или, как ее еще называют, локва, попробуйте обязательно – не пожалеете.**

Впервые я попробовала мушмулу во время отдыха в санатории в Адлере. Самое интересное, это была середина мая, когда многие деревья в наших краях еще даже цвести не начали. А мушмула к этому времени как раз созрела. Такое это интересное растение – цветет зимой, плодоносит весной.

Локва пришла к нам из тропиков, потому и может расти только на самом юге. Но ее, оказывается, можно и дома посадить, как лимон. Я так и сделала в прошлом году, воткнула семечко в землю. Кустик разрастается, наполняя комнату приятным запахом (который, кстати, очищает воздух от микробов), только урожая ждать еще три года. Поэтому пока покупаю ее на рынке, где желтые плоды, чем-то похожие на мелкие

оранжевые груши, можно найти в мае-июне.

Плоды мушмулы богаты фруктовыми кислотами, пектином, витамином С. В них содержатся фитонциды и дубильные вещества, благодаря чему локва хорошо помогает при расстройствах кишечника. Рекомендуют ее есть при мочекаменной болезни, так как она снимает колики и помогает выводить песок из почек. Не надо выкидывать и крупные семена – я их сушу, измельчаю молотком и готовлю отвар, который пью при поносе. Им же полощу горло при простуде, он хорошо снимает воспаление. Когда удается купить много мушмулы, готовлю из нее варенье с медом.

Плоды режу и варю с добавлением небольшого количества воды, пока они не размякнут. Потом протираю через сито и добавляю мед (4–5 ст. л. на 1 л варенья). Храню в стеклянных банках в холодильнике.

Пью с этим свежим вареньем чай, пока не появятся в продаже недорогие местные ягоды и фрукты, из которых уже делаю заготовки на зиму.

***Азаренко Г.Д., г. Ставрополь***

# Еда в дорогу

**Скоро у нас начнется отпуск, и, как всегда, мы всей семьей поедем на юг, к бабушке. Дорога в поезде занимает почти двое суток. Холодильника там нет, а как правило, в вагоне душно и жарко. Поэтому к питанию во время путешествия я подхожу ответственно.**

В вагоне-ресторане цены для нашего скромного бюджета неподъемные, а пирожкам с разными начинками, которые продаются на станциях, доверять нельзя – у нас был неприятный опыт. Многие берут всевозможные растворимые супы и пюре в пластиковых стаканчиках, но у них и вкус неприятный, да и для здоровья они вредны из-за большого количества консервантов. Так что дорожный продуктовый набор я составила свой, чтобы он был полезным, питательным и не вызывал проблем с желудком и кишечником.

- Я приобрела много пластиковых контейнеров разных размеров. Они легкие, герметично закрываются и позволяют хорошо сохраняться продуктам.
- Мясо для поездки готовлю сама, хорошо пропекая его со специями в фольге. Выбираю только постные кусочки, так как жир портится в первую очередь. Чтобы оно сохранялось свежим даже в жару, использую старинный способ – обкладываю в контейнере со всех сторон листьями крапивы. Для двухдневного путешествия этой меры достаточно.
- Картошку беру запеченную, а не отварную. Она не портится так быстро. Да и полезных веществ в ней сохраняется больше.
- Фрукты и овощи дома мою и разрезаю на удобные для еды порции. В пути их хорошо не промыть, да и возиться с этим неудобно. В дорогу особенно хорошо идут морковь, огурчики, стебли сельдерея, помидоры, яблоки. Утоляют голод и нравятся детям бананы. Их я, естественно, беру целиком.
- Для перекусов подходят очищенные орехи и сухофрукты, но не чернослив – он слабит. А вот чипсов, соленых сухариков и конфет избегаем. От них хочется пить, а пользы никакой.
- Из устойчивых к порче продуктов еще берем твердый сыр и сваренные вкрутую яйца. Они хорошо насыщают и содержат белки.
- Ну и, наконец, напитки. Обязательна обычная негазированная вода, а в термосе я завариваю имбирный напиток – он спасает от укачивания, что с дочкой случается даже в поезде.

Сами видите, наш набор сытный, доступный и полезный. В нем только здоровая пища, и вот уже который год мы путешествуем без проблем.

***Семья Еремеевых, г. Вологда***

# Котлетки из рыбки-мелочевки

**Мой супруг – заядлый рыбак. Летом практически каждые выходные ездит с отцом и братом на их заветное озеро и всегда возвращается с хорошим уловом. Так что рыба в нашем доме почти никогда не переводится.**

Только вот иногда бывает, что крупных рыбин, подходящих для жарки или запекания, нет, зато много небольших окуней, плотвы и карасей. Конечно, варю уху, но ведь хочется разнообразия. Особенно детям, которые не особенно любят есть первые блюда. А рыба в любом виде для них полезна. В таких случаях я готовлю из мелкой рыбешки котлеты, и у меня есть несколько секретов, чтобы они получились вкусными.

Рыбу для фарша я предварительно охлаждаю, чтобы он получился более нежным. Чищу брюшко, обрезаю плавники, убираю головы, но кости не вынимаю, просто пропускаю фарш через мясорубку дважды. В него добавляю холодное картофельное пюре (примерно 1/3 от объема), яйцо, пассерованный лук и немного тертого яблока, солю и перчу. Формую небольшие котлетки, панирую их в молотых ржаных сухарях – вкус получается более пикантный. Обжариваю в небольшом количестве растительного масла сначала по минуте с каждой стороны на сильном огне, а потом на медленном до готовности.

Никакого майонеза или кетчупа я к котлетам не подаю, просто поливаю их лимонным соком и посыпаю зеленью. На гарнир хорошо идет салат из огурцов и помидоров с зеленью и запеченная картошка. Когда рыбы слишком много, из части фарша я делаю рыбные палочки, которые замораживаю – очень удобно, если надо быстро приготовить обед.

***Ревченко Жанна, г. Петрозаводск***

# ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

**То, что сутулость делает фигуру менее привлекательной, это факт. Но не стоит забывать о том, что при этом ухудшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем, органов брюшной полости.**

Как избавиться от сутулости? Корсеты в этом случае неэффективны. Ношение корсета выпрямляет спину, но действие длится, только пока вы носите корсет. Как только вы его снимете, то начнете сутулиться еще сильнее. Мышцы-то слабенькие! А их надо тренировать! Словом, ношение корсета только усугубит проблему. А вот выполнение зарядки будет отличным способом борьбы с сутулостью.

Наиболее эффективное упражнение – «мостик». Но люди пожилые выполнить его, к сожалению, не могут. Поэтому предлагаю для ежедневной практики другое упражнение. Оно под силу всем! Просто надо каждый день в течение 10-20 минут выравнивать свою осанку, стоя у ровной стены (при этом плечи, затылок и пятки должны ее плотно касаться). Кому-то таких мер вполне хватает для того, чтобы сутулость не развивалась. А кому-то нужны дополнительные занятия. Им можно порекомендовать добавить в комплекс утренней гимнастики несколько специальных упражнений.

- Надо лечь на спину. Под лопатки следует подложить небольшую подушку, чтобы грудь немного выдвинулась вперед. В руках у вас должен быть небольшой груз: у женщин – от 100 г до 500 г, у мужчин – от 500 г до 2 кг. Затем поднимайте и опускайте руки с грузом. Кроме того, что это упражнение укрепляет мышцы спины и помогает избавиться от сутулости, оно также способствует улучшению формы груди.
- Затем следует лечь на живот, а ладони положить под подбородок. Локти при этом должны быть разведены в стороны. Находитесь в такой позе около 10 минут.
- Встаньте ровно, ноги вместе, опущенные руки сомкните за спиной. Напрягая руки, постарайтесь максимально сблизить локти. Плечи должны быть отведены назад, а грудь слегка выдвигается вперед. Оставайтесь в таком положении несколько секунду затем расцепите руки и расслабьтесь. Повторите упражнение.
- Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Совершите наклон вперед, руками коснитесь пола. Поверните голову и туловище направо, отведите правую руку в сторону, не отрывая при этом левую руку от пола и направляя взгляд на правую руку. Вернитесь в исходное положение и проделайте те же самые движения в другую сторону.
- Для выполнения следующего упражнения надо сесть на пол «по-турецки». Правую и левую руки сцепите за спиной. Наклонитесь вправо и совершите эффективное пружинящее движение в наклоне. Затем повторите движение в другую сторону.
- Затем надо лечь на пол лицом вниз. Руки вдоль туловища. Прогибайтесь, приподнимая голову и отрывая верхнюю часть груди от пола. Старайтесь приподняться как можно выше (но без помощи рук).

Считаю необходимым отметить, что предупредить возникновение и развитие сутулости гораздо легче и проще, чем заниматься исправлением уже появившегося нарушения.

***Апусько Екатерина, г. Владимир***

# НЕ БОЛИ, МОЯ ГОЛОВУШКА

**Причин появления головной боли очень много. Что касается возникновения синдрома головной боли напряжения, то они чаще всего возникают у офисных работников, которые мало двигаются и много времени проводят за компьютером. Именно к этой группе я и отношусь. И меня выручают несложные физические упражнения – благодаря им мне удается справиться с приступами головной боли.**

- Первое упражнение можно делать как сидя, так и стоя, как с открытыми глазами, так и с закрытыми. Приподнимайте и опускайте поочередно то левую, то правую бровь (по 5 раз каждую). Можно помогать руками.
- Поднимите обе брови одновременно. Несколько секунд оставайтесь с таким изумленным выражением лица, затем расслабьтесь.
- Сдвиньте брови, нахмурьтесь, расслабьтесь. Повторите упражнение 5 раз.
- Имитируйте зевоту, широко раскрыв рот. Подвигайте челюстью вправо и влево, как будто вы что-то жуете (5 раз в одну сторону, 5 раз в другую). Отдохните и повторите еще раз.
- Опустите подбородок к груди и слегка поворачивайте голову вправо и влево.
- Встаньте прямо и сделайте медленный глубокий вдох, слегка разводя руки в стороны. После вдоха задержите дыхание. Потом сделайте резкий выдох, одновременно наклоняя туловище вперед и опуская руки. Сильный выброс воздуха при выдохе приводит к возникновению звука «ха». Чем отчетливее в выдыхаемом воздухе слышен этот звук, тем большее количество воздуха вам удалось выдохнуть при выполнении упражнения и тем больший оздоровительный эффект вы получите.
- Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Затем сделайте неглубокий вдох через левую ноздрю, после чего закройте указательным пальцем правой руки левую ноздрю. Задержите дыхание на время, равное вдоху. Уберите большой палец от правой ноздри и сделайте выдох через нее. Затем закройте правую ноздрю и повторите упражнение.

Эти упражнения приносят не меньшее облегчение не хуже, чем обезболивающие средства.

***Давшес Ю., г. Суздаль***

# ВЕЛИКОЕ ЧУДО – ЛЮБОВЬ

Развернула газету «ЛП» №1 за 2012 год и прочитала такое умилительное письмо от Даниловой В.А. из Ульяновской области. Называлось оно «Исцеляет добрая газета». Так стало светло на душе от мысли, что газета и письма читателей лечат людей.

Я согласна с читательницей, которая называет «Лечебные письма» исцеляющей газетой. Так оно и есть! Недаром у «ЛП» много поклонников. И каждому хочется прикоснуться к «ЛП» – кто-то делится опытом, кто-то обращается со своей болью и скорбью и ждет помощи.

Мои письма тоже несколько раз были опубликованы в «ЛП». В них я рассказывала о нашем Покровском храме. И теперь на мой адрес потоком идут письма от читателей. За три года накопилось свыше 2500. В каждом письме – крик души. Ведь в основном обращаются с просьбой, чтобы помолились в храме о болящих, об исцелении страждущей души.

И мы молимся за каждую скорбящую душу. А я стараюсь ответить на письма читателей. Нахожу такие слова, как будто мне диктует их ангел-хранитель. И как приятно потом получить ответ от читателя, а в нем – благодарственные строчки: «Спасибо тебе! Так легко стало на душе, как будто исповедовалась перед батюшкой...»

И таких писем много. А я-то как рада, что мои письма кому-то помогают! Ведь словом можно исцелить, а можно и поранить душу. А Господь нам завещал любить друг друга – и тогда мир станет светлей и добрей.

Недавно позвонили мне супруги и сообщили, что у них родилась дочка. И назвали ее Ангелиной – в честь меня. Эти супруги приезжали к нам в прошлом году из Башкирии. В браке они состояли 6 лет, а детей не было. И решили приехать в наш храм. Батюшка отслужил молебен о здравии, а затем супруги съездили на святой источник, искупались в нем.

Потом о здравии супругов в нашем храме молились на каждом богослужении. И дома я еще усердно молилась и просила Господа и Богородицу,



чтобы у супругов родился ребеночек. Я желала им счастья. И вот такая радость – родилась девочка.

Иногда сижу и мечтаю: если бы у меня были крылья, прилетела бы я к больному человеку, коснулась его, и, может быть, ему бы стало легче. Некоторым людям отправляю утешительные письма, молитвы. Господь поможет. А некоторым я посылаю свои стихи. Они у меня разные – о Господе, Богородице, о природе.

*...Пускай судьба меня бросает,*
*С колен я встану, не согнусь.*
*Господь молитвою питает,*
*Ему я свято поклонюсь.*

Я желаю всем жить на земле в любви и радости, в надежде, что молитвы и письма исцеляют. В это надо верить!

***Адрес: Яшиной Ангелине Павловне, 431049, Мордовия, Торбеевский район, с. Мальцево, ул. Набережная, 3***

# ВРАЧ ДУШИ И ТЕЛА

Когда читаешь рассказы о святых, то кажется, что их жизнь, полная подвигов, была в каком-то очень далеком прошлом. И порой трудно осознать, что некоторые из них жили не так уж давно, что еще живы люди, которым посчастливилось быть знакомыми с ними.

Мне рассказали о Спиридоновой Любови Николаевне, которая часто бывала у батюшки Серафима в Вырице. Ей уже далеко за 90.

Во время Великой Отечественной войны женщина работала в госпитале блокадного Ленинграда. А ее сына эвакуировали в Сибирь. В одном из писем мальчик сообщал, что сильно ушиб ногу, и она часто болит. Когда была снята блокада города, Бориса привезли домой. По возвращении выяснилось, что у мальчика хроническое воспаление надкостницы в голеностопном суставе, ходить он не мог.

И тогда Любовь Николаевна поехала в Вырицу. Батюшка Серафим принял ее с радостью: «Все будет хорошо! Ножка у Бориса обязательно заживет». Он дал святой воды, благословил. Вскоре у мальчика перестала болеть нога, спал отек. И женщина привезла мальчика в Вырицу второй раз. Батюшка очень радовался, что дело пошло на поправку. Он ласково побеседовал с Борисом, дал еще святой водички, просфорочку. И к удивлению окружающих, на станцию мальчик уже возвращался без посторонней помощи. А вскоре от болезни не осталось и следа. Теперь на могилку к Серафиму Вырицкому приезжает много паломников. Необычных историй, которые часто называют чудесными, много. Жаль только, что передаются они в основном из уст в уста.

***Иванова Д.С., г. Приозерск***

# ПРИЯТНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

В 1994 году в Приозерском районе решили построить храм во имя Коневской иконы. И вот мечта сбылась – в новой церкви начались богослужения. А вскоре стала мироточить Коневская икона Божией Матери.

Когда это произошло первый раз, батюшка вынул икону из киота и промокнул капли бумажной салфеткой. И все люди, находящиеся рядом, почувствовали благоухание. Икону вытерли, но капли мира вновь появились. Тогда все, кто был в храме, пропели тропарь перед иконой, и священник отнес ее на престол. Мироточение иконы сопровождалось исцелениями болящих. Иконописец Юрий, торопясь на праздничную службу, упал и так ударился спиной, что еле дошел до храма и с трудом выстоял всенощную. Тогда батюшка смочил салфетку в мире и помазал Юрию ушибленное место. И боль в позвоночнике исчезла – на теле остались лишь ссадины и гематомы.

***Тихонцева Д., г. Выборг***

**Прошлым летом у меня вдруг вскочила бородавка, которую мне удалили жидким азотом. Но теперь я переживаю, что могут появиться новые бородавки, ведь они имеют вирусное происхождение. Как предохраниться от этих незваных гостей, и чем лечить уже появившиеся высыпания?**

***Муникова Тамара Владимировна, г. Тула***

# Бородавки

**Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.**

## КАКИЕ БЫВАЮТ БОРОДАВКИ

Бородавки являются доброкачественными новообразованиями кожи, которые чаще всего имеют вирусное происхождение.

• Обыкновенные бородавки представляют собой плотные небольшие безболезненные узелки округлой формы. Они имеют шероховатую поверхность. Возникают на пальцах, кистях, а также на лице и волосистой части головы. Субъективные ощущения при этом отсутствуют. Встречаются они не только у взрослых, но и у детей.

• Подошвенные бородавки встречаются только на ногах. Чаще всего они сопровождаются болезненными ощущениями. Состоят такие бородавки из пучков нитевидных сосочков. Вокруг них наблюдается валик, который внешне похож на мозоль.

• Плоские (юношеские) бородавки выглядят как совсем маленькие узелки цвета кожи или желтоватого оттенка. Они часто имеют округлую форму и гладкую плоскую поверхность. Над уровнем кожного покрова они выступают почти незаметно. Они появляются на лице или тыльной стороне кистей.

• Остроконечные кондиломы также считаются одним из видов бородавок. Заразиться ими можно от полового партнера. По этой причине их часто называют венерическими. Лечат их уже такие специалисты, как урологи, гинекологи и венерологи.

• Бывают и старческие бородавки, лечить которые не нужно. Они появляются у лиц пожилого возраста. Располагаются такие бородавки на коже, скрытой под одеждой. Гораздо реже они встречаются на лице и руках.

## ПРОФИЛАКТИКА

Раз бородавка является вирусом, значит, ею можно заразиться. У бородавок длительный инкубационный период – около 4-5 месяцев. Влажность и тепло являются провоцирующими факторами.

Если у вас сильно потеют ноги или вы посещаете бассейн, то положите в обувь вместо стелек свежие дубовые листочки, которые заменяйте как можно чаще, – это станет прекрасным средством профилактики появления бородавок и, заодно, потливости.

Никогда не пользуйтесь чужими расческами, полотенцами, постельным и нижним бельем. В банях и бассейнах обязательно надевайте свои банные тапочки, которые легко моются. После посещения спортзалов, душевых или бассейнов пользуйтесь противовирусными средствами – в их качестве хорошо подойдут кремы для ног, в которые добавлено несколько капель любого противовирусного эфирного масла или настойки прополиса.

К профилактическим мерам можно отнести и правильное питание, поддерживающее иммунитет. Ешьте больше продуктов с высоким содержанием витаминов А, С и Е. Употребляйте по 1 ч. л. меда с прополисом, пыльцой-обножкой или маточным молочком, запивая его половиной или целым стаканом воды.

## ТЕРАПИЯ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

При бородавках незаменимыми помощниками являются эфирные масла, так как многие из них обладают противовирусным действием. Они помогают не только избавиться от нежданных гостей, но и предотвратить их появление в будущем.

Смазывайте бородавки маслами лимона или сосны несколько раз в день до полного выздоровления. Можно наносить масло иссопа или пачули на бактерицидный пластырь и ходить с ним в течение дня, а на ночь снимать.

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

• Чистотел – это сильнодействующее средство против любых видов бородавок. Смазывайте бородавки свежим соком этого растения 2 раза в день, но для детей чистотел не используйте.

• Смазывайте гомеопатическим маслом туи пораженные места 2 раза в день, не нанося на здоровую кожу.

• Простое и доступное средство – это сок одуванчика. Сорвите одно растение и белым соком, который будет выделяться из стеб-ля, смажьте бородавку, стараясь не наносить на окружающие ткани. Повторяйте это несколько раз в день ежедневно.

• Еще одно средство от бородавок, которое будет доступно вам круглый год, – сок чеснока (или лука). Смазывайте больные места кусочком чеснока 2–3 раза в день, но не трите сильно, иначе можно повредить бородавку и вызвать появление новых папиллом.

• Поможет сок кислых яблок или яблочный уксус, которым необходимо смазывать больные места. Кожу вокруг бородавки мажьте вазелином, чтобы на нее не воздействовал уксус.

• При появлении плоских (юношеских) бородавок возьмите 3 ст. л. измельченной полыни, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа в закрытой посуде, а затем процедите. Сделайте компресс из полученного настоя. Процедуру повторяйте ежедневно.

**_Многие запущенные болезни современная медицина умеет лишь на время облегчать сильнодействующими лекарствами. Но метод профессора, основателя Ассоциации хиропрактов России, руководителя московского учебно-оздоровительного центра «Предтеча» Александра Тимофеевича Огулова действует даже тогда, когда никакие другие средства уже не помогают. Сегодня речь пойдет о том, как с помощью разработанной Александром Тимофеевичем методики можно самостоятельно диагностировать заболевания таких жизненно важных органов как печень и желчный пузырь._**

# Живот – это жизнь

## ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ

Наше тело устроено как хитрый механизм, в котором существуют особые взаимосвязи внутренних и внешних частей. Хорошо, если все они работают слаженно. Очень важно научиться анализировать самих себя, видеть болезнь раньше, чем она даст о себе знать невыносимой болью. Как это сделать? В этом нам поможет сама природа.

Она устроила нас так, что состояние внутренних органов нашего тела «проецируется» на чувствительность кожных покровов. Вот почему, имея представление о том, как проявляются соответствия тех или иных внутренних органов на нашем лице, туловище, ногах или руках, мы без особого труда сможем понять, какие внутренние органы у нас не в порядке.

## ОРИЕНТИРОМ СЛУЖИТ БОЛЬ

Живот – это жизнь, это ядро, вокруг которого все крутится. И если внутри него что-то не так, это неизбежно отражается болевыми ощущениями и нарушениями работы в других органах нашего тела.

Например, с печенью связано здоровье глаз, кроме того, от нее зависят челюстные суставы: если болезнен правый челюстной сустав – можно предположить проблемы с правой долей печени, если левый – то с левой. И пока главный раздражитель не устранен – лечи ты челюсть или не лечи, он будет постоянно давать сюда боль.

Бывает и так, что болит, например, плечо. Вы начинаете его лечить, растирать мазями, а толку никакого, потому что, скорее всего, печень начала растягивать капсулу, и происходит иррадиация боли в плечо.

А вот если нарушена функция желчного пузыря, тогда у человека начинаются проблемы с суставами: в них появляется хруст, потом боли при движении, скрипы, стуки – и все оттого, что «смазывающее» вещество наших суставов образуется в желчном пузыре, а он отказал.

## БЕДА НЕ ПРИХОДИТ ОДНА

Конечно, заболевания внутренних органов не возникают на пустом месте, существует определенная закономерность. Допустим, человек сильно понервничал, и первым реагирует на это желчный пузырь. От стресса возникает спазм гладкой мускулатуры сфинктеров – клапанов желчных путей.

Если во время спазма клапан был закрыт, то желчь не сбрасывается, возрастает ее концентрация, а это ведет к застою. Может возникнуть запор – потому что именно желчь запускает механизм работы кишечника. А выброс концентрированной желчи способствует развитию язвы двенадцатиперстной кишки.

Если же во время спазма клапан был открыт – желчь бесконтрольно выхлестывает наружу и вызывает расстройство кишечника, а это уже требует медикаментозного вмешательства.

Таким образом, когда не работает желчный пузырь, возникает (причем в строгой последовательности!) множество дополнительных проблем. За спазмом клапана желчного пузыря идут нарушения в левой (верхней) доле печени, потом заявляет о себе поджелудочная железа, далее – восходящая ветвь толстого кишечника, затем – нисходящая.

На следующем этапе уже возникают неприятности с почками, мочеполовой системой – и пошло-поехало. А ведь мы можем все это вовремя предотвратить, если станем относиться к себе чуть-чуть внимательнее.

## «ПРЕЗИДЕНТ» ЖИВОТА

«В государстве, называемом живот, желчный пузырь играет роль президента», – утверждает Огулов. Этот орган главенствует в организме, и именно с него с древних времен врачеватели начинали работу по терапии внутренних органов.

**На что необходимо обратить внимание при диагностике нарушения работы желчного пузыря.**

- На лице появились покраснения или прыщи в области висков.
- Может возникать головная боль височной локализации с тошнотой, иногда болью в коленных суставах (чаще у детей и женщин).
- Язык покрывается налетом с желтым оттенком.
- В некоторых случаях во рту появляются язвочки, возникает предрасположенность к стоматитам.
- Ощущается горечь во рту после приема пищи (особенно после жирной).
- У вас начались запоры или расстройства желудка.
- На шее угол, образованный грудино-сосцевидной мышцей и ключицей, становится болезненным, если на него надавить пальцами.
- На спине между правой лопаткой и позвоночником определяется рефлекторная зона с повышенными мышечными тонусами и болевой чувствительностью.
- Одна из основных зон желчного пузыря – это правая передняя наружная поверхность голени. Эта зона делится на три участка и представляет собой как бы длину желчного пузыря вместе с желчевыводящим протоком.
- Если при пальпации вы чувствуете болезненность в нижней части голени, это указывает на воспаление желчевыводящих протоков.

• Если болезненны два верхних отрезка, значит, воспален сам желчный пузырь.

• Очень часто нарушения в работе желчного пузыря вызывают боль в области спины на уровне расположения этого органа. Врачи обычно относят такую боль к остеохондрозным проявлениям, но массаж позвоночника дает лишь временное улучшение, потому что все дело – в пузыре.

## ЧТО СИДИТ У ВАС «В ПЕЧЕНКАХ»?

Печень – это орган, который напрямую зависит от функции желчного пузыря, а нарушения в ее работе чаще всего начинают проявляться с ослаблением функции ее левой доли.

**Признаки заболевания печени такие.**

• На лице между бровями над переносицей, а также по нижнему краю челюстей и на подбородке можно заметить на коже покраснение, прыщи, пористость.

• На языке появляются красные сосочки яркого цвета. Если они располагаются по правой стороне языка, это означает, что воспалена левая доля печени; если по левой – то правая. Эти красные сосочки могут быть проявлены на фоне желтого или белого налета на языке, иногда сам язык имеет ярко-красную окраску.

• Заметно покраснение склеры глаз.

• Снижается острота зрения (при хронических нарушениях в печени), причем, предположительно, левая доля печени связана с левым глазом, а правая – с правым.

• В области челюстных суставов возникает расположенность к артрозным проявлениям (особенно при травматизации или других неблагоприятных условиях). Здесь также проявляется закон односторонности: левый челюстной сустав относится к левой доле печени, а правый – к правой.

• При длительном нарушении в печени происходят изменения большого пальца правой ноги: деформируется сустав, возникают болезненные ощущения при ходьбе или при надавливании пальцами. Ногтевая пластинка на большом пальце ноги поражается грибками и становится от этого пористой, изменяется ее цвет с розового до серого и черного. С наружной стороны пальца наблюдается интенсивный рост кожи (возникают натоптыши).

• В некоторых случаях чувствуется боль при нажатии на реберную дугу, находящуюся спереди справа над печенью.

• Появление характерных сосудистых звездочек на правом плече или на области правого подреберья (при изменении или перерождении печени).

• И последнее. Лежа на спине с приподнятой головой и слегка согнутыми в коленях ногами, прощупайте пальцами зону печени, расположенную в правом подреберье. Если при пальпации вы заметите, что живот неравномерно напряжен, а также почувствуете боль, это верный признак того, что нездорова не только печень, но и желчный пузырь.

Будьте бдительны и помните, что своевременное выявление болезни дает нам возможность надеяться на успех в ее лечении!

# НЕ ДОВОДИТЕ СЕБЯ ДО БЕДЫ!

**Хочу, чтобы мое письмо прочитали те женщины, которые стремятся любой ценой сохранить стройность. Часто мы даже не задумываемся, какую жертву приходится приносить ради такой цели.**

Здоровье на самом деле настолько хрупко, что вернуть его иногда бывает слишком трудно. Расскажу о себе. У меня выявили врожденное опущение почки. Ничего меня не беспокоило лет до 18. И вдруг стали ощущаться боли в пояснице. После обследования доктор посоветовал немного поправиться и ни в коем случае не поднимать тяжести. Я подумала, что ничего серьезного нет, и вскоре забыла о рекомендациях. Через несколько лет вышла замуж, благополучно родила дочку. А еще через год решила похудеть, поскольку за время кормления ребенка очень сильно поправилась. Вот и решила избавиться от лишних 10 кг. Села на жесткую диету. Вернее, стала просто морить себя голодом и очень быстро похудела. А еще через месяц вернулись проблемы с почками, и на сей раз уже очень серьезные. Из-за опущения начался процесс, который у врачей называется рефлюкс. Это когда нарушается отток мочи и происходит ее заброс снова в почку. Я тут же вспомнила, что нарушила все предписания, данные мне в юности: и похудела резко, и тяжести постоянно поднимала. А как можно этого избежать, имея грудного ребенка? И вот попала на операционный стол, потому что иначе исправить положение с почкой уже было невозможно.

Операция прошла успешно, мне подшили мочеточник к мочевому пузырю. Теперь придется жить, соблюдая все меры предосторожности. А ведь всего этого можно было избежать.

- Во-первых, при опущении почке комфортнее, когда есть некоторые жировые отложения. Она лучше защищена от дальнейшего травмирования, находясь в жировой капсуле. Знаю много примеров, когда при таком же диагнозе люди живут спокойно.
- Во-вторых, надо было постоянно помнить о рисках, среди которых не только физические нагрузки сверх меры, но и издержки в питании.
- В-третьих, операции можно избежать, если постоянно контролировать работу почек. При первых же сигналах (боль в пояснице и нарушение мочеотделения) мне надо было бежать к врачу.

Хорошо, что сейчас я чувствую себя вполне нормально. Надеюсь, что в дальнейшем все наладится. Но пусть мой пример другим будет наукой. Знайте, как нельзя себя вести, имея опущение почки!

***Нуждина Вера Петровна,***
***г. Нижневартовск***

# КАК УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ

**Мы так часто произносим эти слова – иммунитет, здоровый образ жизни... Просто привыкаем к ним и забываем их истинный смысл. А вспоминаем тогда, когда здоровье уже надломлено.**

На здоровье обратил внимание, когда стал регулярно, каждый год, то простужаться, то болеть гриппом. Решил, что с возрастом такое неизбежно. Ведь в нашей жизни слишком много всего, что неблагоприятно влияет на иммунную систему. И она перестает справляться с функцией защиты. Но потом в один год я поставил «рекорд» по болезням, что и заставило меня принять решительные меры. О таких мерах читатели «Лечебных писем» подробно рассказывают уже не первый год. Например, очищение организма, сбалансированное питание, закаливание, физическая активность, отказ от вредных привычек. То есть ничего нового еще не придумано для того, чтобы быть здоровым. Вот я и начал жить по новым правилам.

На полное очищение организма и перестройку образа жизни ушел год. И у каждого из нас имеется реальная возможность за год осознать весь смысл здорового образа жизни. Все мы можем обойтись без болезней, плохого настроения, одышки, лишнего веса, физической несостоятельности. Любому человеку под силу поправить свое здоровье бесплатно и без посторонней помощи. Лично я до сих пор трачусь лишь на покупку аптечных адаптогенов.

- Принимаю настойки женьшеня, родиолы розовой, элеутерококка, софоры. Пью их несколько раз в год, в самые неблагоприятные периоды. А именно – накануне эпидемии гриппа и в межсезонье, особенно ранней весной, когда иммунитет обычно ослаблен. Прием любого из перечисленных средств продолжаю не более 10 дней, а в общей сложности – месяц. Например, 10 дней пью 2 раза в день по 40 капель настойки женьшеня, затем – родиолы, после – элеутерококка. Через 3 месяца – другие настойки.
- В жаркое время года не принимаю настойки, но питаюсь в основном свежими фруктами, овощами и соками.
- Постоянно нагружаюсь физически – хожу пешком, езжу на велосипеде, работаю на дачном участке и делаю зарядку.
- Регулярно пью травяные чаи с ромашкой, календулой, мелиссой, зверобоем.

И больше не болею! Благодарю провидение, которое подвигло меня на такие перемены в жизни. Как же важно, несмотря на возраст и уже приобретенные болезни, вовремя обдумать свою линию поведения и захотеть вернуть здоровье! Главное, на мой взгляд, – поверить в себя и в то, что перемены к лучшему реальны. Да, с возрастом нередко случаются головные боли, ломота в мышцах, суставах. Но как только вы почувствуете быструю утомляемость, хроническую усталость, сонливость или, наоборот, начнется бессонница, никого не слушайте и не злоупотребляйте лекарствами. Просто становитесь творцом своей новой, здоровой жизни. Это возможно!

***Звягинцев Виктор Федорович,***
***г. Москва***

# ЗДОРОВЫЙ БЫТ БЕЗ ХИМИИ

**Слышала, что рост количества аллергических заболеваний связан, в том числе, и со злоупотреблением различными чистящими средствами и чрезмерной стерильностью вокруг нас. Я к этому выводу пришла сама несколько лет назад.**

Когда в 1990-х годах на полках появились всякие импортные средства для поддержания чистоты, я буквально «подсела» на них. Сами помните, в советское время выбор был невелик, а хозяйственное мыло и сода были чуть ли не единственными моющими средствами, доступными всегда. А тут и гели, и порошки, и кремы любого цвета и аромата, да еще и с антибактериальным эффектом, чтобы изгнать всех микробов из дома. Квартира после уборки просто благоухала яблоками и лимонами, а посуду мыть стало одно удовольствие.

Но только через несколько лет ни с того ни с сего у меня появилась аллергия – на пыль, на запахи, на пыльцу. Домашние стали чаще болеть несмотря на то, что образ жизни не поменялся и живем мы в экологически благополучном районе. Причина обнаружилась случайно. Когда в нашем доме делали капитальный ремонт, мы временно переехали жить к маме. А она категорически против всякой химии и по старинке пользуется для мытья и чистки простыми средствами.

В чужой монастырь со своим уставом не идут, и я следовала ее правилам. Хотя руки так и тянулись к бутылке с лимонным гелем для мытья посуды и средству для ванной, убивающему все известные микробы. У мамы мы прожили полгода, и постепенно я стала замечать, что аллергия беспокоила меня все меньше, а дети реже болели простудами.

Когда вернулись домой, ради эксперимента я перестала пользоваться бытовой химией. Хотела выяснить, связаны ли наши улучшения с этим или просто помогла смена обстановки. На удивление, наше семейное здоровье продолжало улучшаться!

С тех пор я обхожу стороной полки с эффективными, но не очень полезными жидкостями. Если и покупаю стиральные порошки или другие незаменимые в хозяйстве средства, выбираю самые простые, без отдушек, ароматизаторов и дополнительных антибактериальных веществ. Лимонная кислота и сода, уксус и хозяйственное мыло чистят не хуже, а мы не травим себя химией, которой и без того вокруг нас немало.

***Нефедова Н.Л., г. Смоленск***

# СПИНА «ЛЕНИТСЯ» В КОРСЕТЕ

**Меня замучили боли в спине. Когда-то в молодости я увлекался спортом, но занятия давно забросил и много лет провел на сидячей работе. Друг посоветовал мне одно средство, которое должно помоч – специальный фиксирующий корсет.**

Я приобрел его в аптеке, подобрав по размеру. Первое время не мог нарадоваться своей покупке. Зимой под свитером эта конструкция была невидимой для окружающих, зато все отметили, что у меня исправилась осанка, спина распрямилась. Про корсет знали только самые близкие, остальным я лишь загадочно улыбался.

Все было очень хорошо, практически перестала болеть спина. Со своим волшебным «помощником» я расставался только на ночь, когда ложился спать. Однако пришла теплая весна, надо было переходить на легкие рубашки, в которых корсет был заметен. Поэтому я, решив, что позвоночник пришел в норму, перестал носить фиксатор. И почти сразу же меня скрутило от сильных болей. Не мог толком ни сидеть, ни стоять. Можно было бы снова надеть корсет, но я понял: что-то идет не так, и сходил к доктору. Он-то меня и просветил насчет фиксирующих устройств для спины. Они могут помочь в острых ситуациях, но если носить их постоянно, собственные мышцы спины, удерживающие позвоночник, не испытывают нагрузки и начинают слабеть. Когда корсет снят, они просто не справляются с напряжением. В результате остеохондроз только усиливается.

Поэтому очень важно с помощью специальных упражнений укреплять собственную мускулатуру. Я начал делать специальную гимнастику, постепенно увеличивая нагрузку. Боли поначалу снимал без таблеток, с помощью спиртовых растираний на цветках сирени. Три месяца регулярных занятий помогли укрепить мышцы, и уже и без корсета спина стала распрямляться, а боли отступать. Хочу всем сказать – не надо полагаться только на чудесные пояса и другие волшебные устройства, которых рекламируется немало. Главное – заняться собой и привести в порядок собственный каркас. Его укрепить можно в любом возрасте (мне 54 года), только делать это надо целеустремленно и регулярно.

***Еремченко Д.В., г. Кременчуг***

# СОН БЕЗ КОШМАРОВ

**В последнее время ночью нередко вскакивала от кошмаров. Они иногда были такие реалистичные, что потом долго не могла уснуть. Искала причину, читала статьи и книги и разобралась с истоками своих страшных сновидений.**

Оказалось, что это происходило не только со мной. Подруга поделилась той же проблемой – время от времени ее сны были такие ужасные, что после них весь день держалось чувство тревоги. Причем и она, и я – люди достаточно уравновешенные, особой впечатлительностью не отличаемся. Психологи говорят, что кошмарные сны часто приходят из-за переживаний, но у нас они появлялись буквально «на ровном месте». Я даже фильмов ужасов никогда не видела, не люблю, а по телевизору смотрю только концерты и юмористические программы. Подруга вообще только слушает радио и читает любовные романы. Так что на стрессы и телевидение грешить в нашем случае не получалось.

А вот что у нас обнаружилось общее – так это любовь съесть на ночь что-нибудь вкусное. Я могла перед сном скушать целый брикет мороженого, а подружка предпочитала закусить вечерний чай с пирожным пряной колбаской или лечо. Оказалось, что жирная и острая пища, да и вообще переедание на ночь как раз и могут приводить к кошмарным снам. Все научно объясняется – усиливается обмен веществ, мозг вместо отдыха продолжает трудиться, и в нем возникают яркие картины, которые часто бывают страшными. И действительно, когда я на ночь не ела, а выпивала стакан йогурта, никакие ужасы мне не снились. Так что если и вам снятся кошмары, не нужно все валить на слабую психику. Нужно просто перестать на ночь есть, особенно продукты, которые их вызывают.

***Шиян Снежана Игоревна, г. Киев***

# ВАРИКОЗ НЕ ЛЮБИТ ЖАР

**Я не могу представить себе жизнь без того, чтобы хоть раз в месяц не сходить в баню. К сожалению, у меня варикоз, поэтому приходится соблюдать определенные правила. Но видела неоднократно, что далеко не все про них знают.**

Сколько раз наблюдала, что женщины даже не с начальными стадиями, а уже с серьезно набухшими венами парят ноги веником или долго сидят на самом верхнем полке. Хотя во всех книгах написано, да и врач должен предупреждать, что при варикозной болезни любые горячие процедуры, даже ванны, ногам противопоказаны. Я, когда хожу в баню, сажусь вниз, а веничком пропариваю только спину и грудь, никогда не касаясь ног. В парилке долго не задерживаюсь, только чтобы хорошо пропотеть, а не рекорды ставить.

В бане пью много отвара шиповника или чая с лимоном – венам очень нужен витамин С, а благодаря жидкости не густеет кровь. Ведь в парилке с потом выходит много воды, и если ее не восполнять, то могут образоваться тромбы.

Мой совет всем любителям бани – берегите больные вены, не хлещите их веником и не грейте, чтобы не усугублять недуг. А вот контрастный душ или ванночки пойдут им только на пользу. Легкого всем пара без последствий для ног!

***Лаптева Ольга Васильевна, г. Санкт-Петербург***

# ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? НЕ МОРИТЕ СЕБЯ ГОЛОДОМ

**Наверняка среди читателей моей любимой газеты есть те, кто желает избавиться от лишних килограммов ради красоты или для здоровья. Очень хочу поделиться своим опытом в надежде, что и другим он окажется полезным.**

Худенькой я никогда не была, но после 40 лет начала быстро набирать вес. Диабета или проблем со щитовидкой у меня не оказалось – боялась, что толстею от этого. Врач сказал, что с возрастом замедляется обмен веществ и надо внимательнее относиться к питанию. Похудеть очень хотелось, потому что любимая одежда стала тесной, появились проблемы со здоровьем. Начало подниматься давление, по вечерам от большой нагрузки стали отекать и болеть ноги. На каких только диетах я не сидела – на белковой, на рисовой, на японской. Перепробовала все, о чем читала или что советовали подруги. Сбрасывала несколько килограммов, а потом снова толстела. Целый год держалась на очень ограниченном питании. Завтракала кофе с сухариками, на работе ела только овощной салатик, а вечером готовила какое-нибудь постное мясо. Выпечки не ела, от сладкого отказалась. Периодически устраивала голодные дни. В результате стала нервной, раздражительной, но вес не хотел снижаться, только 3 килограмма за год и ушли.

На почве переживаний разболелась и договорилась с директором о временном переводе на работу дома, чтобы поправить здоровье. И вот тут-то и случилось невозможное. На диеты я плюнула – здоровье дороже, и пока сидела в квартире за компьютером, закрывая балансы и составляя отчеты, в течение дня понемногу, но часто что-нибудь постоянно грызла. То морковку, то бутерброд, то стакан кефира. Получалось по 7-8 перекусов за день. И что вы думаете? Через месяц похудела на 5 килограммов!

Я удивилась таким результатам, а потом прочитала, что это все обоснованно. Когда я до этого держала организм на голодном пайке, он в страхе перед тяжелыми временами все, что я съедала, откладывал в жир про запас. Начав есть часто, но понемногу, я ему дала сигнал, что волноваться не надо, еда будет всегда. И все, что поступало, шло на насущные потребности, заодно и старые запасы в расход пошли.

Сейчас ем по этому же принципу, голодом себя не морю. Конечно, не переедаю, да и всяких вредностей вроде жареных пирожков или гамбургеров не ем. Вес приходит в норму, давление не скачет, ногам стало легче. Так что мой совет всем худеющим – не мучайте себя и свое тело, кушайте так, чтобы не голодать. Тогда избавитесь от лишнего веса и поправите здоровье. Только ешьте полезные продукты, а вкусные, но вредные, позволяйте себе лишь изредка. Об этом, наверное, много пишут в разных журналах, но пока не попробуете сами и не увидите результат, не поверите. Знаю по себе.

***Никитина Ольга, г. Чебоксары***

**ЦИТАТА**



**Все, что делается постепенно, – безопасно. Все, что делается неожиданно и внезапно, – может навредить.**

**Гиппократ**

# Как усмирить псориаз

**Когда-то один из членов семейства Рокфеллеров обещал поставить памятник из золота тому, кто найдет средство от псориаза – болезни, поразившей несколько поколений этой семьи. Памятник до сих пор не поставлен. Однако сотни миллионов людей в разных странах мира болеют псориазом – и живут. Как же взять эту болезнь под контроль? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-дерматовенеролог и миколог А.А. ЗЕНКЕВИЧ.**

***– Александр Александрович, что такое псориаз и откуда он берется?***

– Псориаз – это хронический рецидивирующий дерматоз многофакторной природы. На практике такое определение означает, что псориаз может возникнуть когда угодно и по множеству причин. Один из наиболее значимых факторов – генетическая предрасположенность. Если болен один из родителей, то риск псориаза у ребенка составляет 8%, а если псориазом страдают оба родителя – то более 40%. Но наследуется не само заболевание, а только предрасположенность к нему.

Есть и другие факторы, способные вызвать псориаз: хронические инфекции, эндокринные нарушения, различные интоксикации, чрезмерные нервные нагрузки, злоупотребление загаром и т.д. Ученые доказали, что при этом заболевании в организме возникают аутоиммунные нарушения. Однако ни одна из существующих теорий – ни аутоиммунная, ни наследственная, обменная, нейрогенная, эндокринная, аллергическая, вирусная – не в силах полностью раскрыть его сущность.

***– Кто чаще болеет псориазом?***

– В среднем, псориазом страдают от 1 до 3% населения, причем мужчины и женщины – одинаково часто. Но у некоторых народов это заболевание почему-то встречается очень редко. К ним относятся эскимосы, японцы, уроженцы Западной Африки, а также индейцы Северной и Южной Америки. Псориаз может поразить человека в любом возрасте, но есть два возрастных пика, когда он начинается чаще всего.

Первый пик – в подростковом возрасте и у молодых людей от 16 до 25 лет, а второй – у людей немолодого возраста (от 50 до 60 лет). У тех, кто заболел в молодом возрасте, чаще прослеживается наследственный характер заболевания, высыпания носят более распространенный характер, в большем проценте случаев присоединяется поражение суставов. У пациентов второй группы чаще бывает благоприятное течение заболевания.

***– Каковы проявления этой болезни?***

– Чаще всего встречается вульгарный (обыкновенный) псориаз. На коже в самых различных местах появляются высыпания плоских, округлых, слегка возвышающихся над поверхностью кожи розово-красных пятен (бляшек) с четкими границами. Поверхность бляшек покрыта мелкими серебристо-белыми чешуйками. В старину такие псориатические высыпания за их цвет и форму часто называли «розами дьявола». Эти бляшки размером от нескольких миллиметров склонны сливаться между собой, создавая зоны сплошного поражения величиной с ладонь и более, а в тяжелых случаях поражая почти всю кожу. Возникают они чаще всего на ладонях и ступнях, локтях, коленях, голенях, ягодицах, травмированных участках кожи. Иногда псориаз поражает кожу головы, слизистые оболочки, ногти.

***– Эти высыпания – постоянные или периодические?***

– Бывает по-разному. Обострения болезни чаще всего происходят в осенне-зимний период, с улучшением летом (зимняя форма), но иногда — наоборот (летняя форма). Высыпания могут сами собой бесследно исчезать по прошествии недель, месяцев или лет. Кроме обыкновенного псориаза, существуют также более редкие и тяжелые его формы.

***– Расскажите, пожалуйста, о них.***

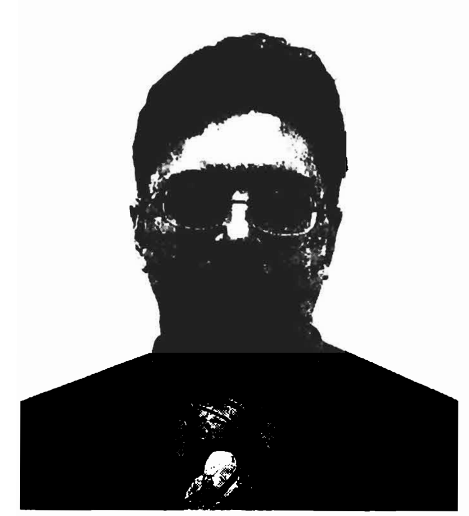
– Бывает экссудативный псориаз, когда из пятен сочится жидкость (экссудат), возникают мокнущие корки. Еще реже встречаются пустулезные формы псориаза. Для них характерно тяжелое течение, потому что на коже появляются множественные гнойничковые высыпания, порой вызывающие опасную для жизни интоксикацию.

У некоторых больных болезнь захватывает суставы, и возникает псориатический артрит (точнее, артропатия). Вначале в процесс вовлекаются мелкие суставы кистей и стоп, тазобедренные и крестцовые суставы, затем крупные суставы конечностей и туловища. Порой боль в суставах слабая и быстро проходит, но бывает и непрекращающаяся, интенсивная. При движении боль усиливается. Болят не только суставы, но и мышцы, а в области пораженных суставов заметны отеки, покраснение кожи, она горячая на ощупь. При неблагоприятном течении псориатический артрит может привести к инвалидности, поскольку болезнь вызывает деформацию костей, ограниченность движений и неподвижность в суставах.

Но самая тяжелая форма болезни – это псориатическая эритродермия.

***– Что это такое?***

– При псориатической эритродермии крупные бляшки сливаются в сплошные очаги поражения, и в процесс вовлекается весь кожный покров или его обширные участки, со всеми вытекающими тяжкими последствиями. Кожа у больных краснеет, мокнет, ярко выражено шелушение. Больные жалуются на озноб, зуд и жжение, кожа лица у них обычно стянута, увеличены лимфатические узлы, иногда бывают вывернуты нижние веки.



А развивается эритродермия чаще всего в результате неправильного лечения, не соответствующего стадии течения псориаза. Например, после интенсивного солнечного облучения, использования препаратов дегтя в прогрессирующей стадии болезни, нерационального лечения гормональными препаратами и др. Спровоцировать эритродермию могут и сильные эмоциональные переживания.

***– Как лечат псориаз?***

– Лечебная тактика зависит от стадии процесса, а также особенностей течения заболевания у каждого конкретного пациента. Приходится учитывать распространенность процесса, его клиническую форму, наличие патологий внутренних органов, а также данные лабораторного обследования. Ведь задача врача – не только ликвидация данного обострения, но и уменьшение частоты рецидивов заболевания, максимальное продление ремиссий, предотвращение осложнений, социальная реабилитация больного.

В течении псориаза различают 3 стадии. Для первой из них характерно появление новых элементов, их рост и слияние в крупные бляшки. Чешуйками покрыта только середина бляшек, а на их краях чешуек нет – это значит, что бляшки продолжают расти. Во второй стадии новых высыпаний обычно нет, а бляшки покрыты чешуйками полностью, то есть больше не растут. А в третьей стадии краснота уменьшается, кожа подсыхает, бляшки истончаются, освобождаются от чешуек и постепенно полностью исчезают. На их месте, в зависимости от пигментации кожи, остаются более светлые или темные пятна. Конкретные методы лечения определяются прежде всего тяжестью заболевания.

***– Расскажите, пожалуйста, о конкретных методах.***

– При легком течении псориаза, носящего ограниченный характер, или при наличии единичных, так называемых «дежурных» бляшек часто бывает достаточно наружного лечения, бальнео- и курортотерапии, соблюдения режима питания, труда и отдыха.

Среднетяжелые и тяжелые формы заболевания требуют назначения комплексного лечения в амбулаторных условиях, а в период обострения симптомов – лечения в условиях стационара. С целью продления ремиссии между рецидивами проводят еще специальные терапевтические курсы, включающие витамины, биостимуляторы, физиотерапию.

***– Что предлагает медицина в качестве наружных средств?***

– Для этой цели используются гидратирующие, смягчающие зуд и противовоспалительные кремы. Для уменьшения бляшек применяются мази с салициловой кислотой – как самостоятельно, так и в комбинации с угольной смолой, нафталаном, дегтем или местными кортикостероидами, которые применяются уже на стадии стабилизации высыпаний. Однако чем эффективнее какой-нибудь кортикостероидный препарат, тем большим местным и системным побочным действием он обладает, и ничего с этим поделать нельзя. При использовании кортикостероидных мазей следует выбирать нефторированные современные препараты. Категорически запрещается самолечение средствами, содержащими гормоны: их нерациональным применением вы рискуете перевести болезнь в более тяжелую форму, плохо поддающуюся терапии.

Используются также нестероидные мази на основе кальципотриола и более эффективные – на основе липосом.

***– А какие препараты принимаются внутрь?***

– Это прежде всего витамины группы В, аскорбиновая кислота, фолиевая кислота, витамины А, Е, РР. Больным с элементами астении и невротизации прописывают легкие психотропные средства для коррекции их состояния. А с целью устранения интоксикации организма назначают энтеросорбенты (активированный уголь, полифепан, энтеросгель и др.). Рекомендуется также назначение ферментных препаратов и гепатопротекторов.

На стадиях стабилизации и регресса высыпаний хороший эффект у многих больных вызывают ультрафиолетовое облучение и некоторые другие методы физиотерапии. В тяжелых случаях заболевания приходится применять и более сильные средства. В лечении псориаза можно добиться стойкой ремиссии на многие годы, но только при тесном сотрудничестве врача и пациента. При правильном образе жизни и выполнении рекомендаций врача эта болезнь ведет себя стабильно, подчас принося лишь незначительный косметический дискомфорт.

***– Какой же образ жизни вы рекомендуете больным псориазом?***

– Нужно избегать всего того, что может вызвать обострение, замечать, какие факторы предшествовали появлению высыпаний, и впоследствии стараться их предотвратить. Это прежде всего психические травмы, длительное напряжение, хронические стрессы. Вспышку псориаза могут спровоцировать также инфекционные заболевания, кожные травмы, переохлаждение, антибиотики, жаркое солнце, перемена климата, злоупотребление какими-то продуктами.

При обострении исключите алкоголь и табак, а из диеты – цитрусовые, шоколад, яйца, мед, молоко, помидоры, красный перец, клубнику. Желательно ограничить также кислую, острую и жирную пищу, мучное, картофель.

Улучшить сон, снизить зуд и предотвратить появление новых бляшек помогают ванны с добавлением настойки пустырника или пиона перед сном. А ежедневная утренняя зарядка повысит шансы на успех. И, конечно, очень важно не замыкаться в болезни, вести активную жизнь. Дайте волю своим увлечениям, будьте оптимистом!

***Беседовал Александр Герц***



**На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева**

# Почему не проходит ангина?

**Раньше простужалась редко и выздоравливала быстро. Но вот уже 2 месяца не вылезаю из болячек. Меня очень обидела невестка, и сразу же после этого я заболела. Сначала ОРВИ, а теперь вот ангина, хоть и лето на дворе. Почему я так долго болею? Помогите разобраться!**

***Круглова Марина, г. Тула***

Вы правы, обычно ангина проходит намного быстрее. Причиной такой длительной болезни может быть ослабление иммунитета. А это действительно связано с изменением эмоционального фона. Скорее всего, в вашей жизни и отношениях с окружающими произошли серьезные перемены, которые вы все еще не можете принять. И не решаетесь выразить свое неприятие и недовольство. Можно сказать, наступаете себе на горло.

Подумайте, как часто за последнее время вы хотели, но по каким-то причинам не могли высказать свое мнение, не позволяли дать выход эмоциям? Какие невысказанные просьбы, обиды или претензии вы носите в себе? Кого из близких считаете виноватым? Затянувшаяся болезнь может быть не только следствием конфликтной ситуации, но и попыткой уйти от нее. Поэтому не откладывайте серьезный разговор. Проговаривать то, что вас тревожит, причиняет боль, выбивает из колеи, важно и нужно. Старайтесь не обвинять и не упрекать, а говорить о своих чувствах, например:

«Мне больно, когда ты так поступаешь. Меня обижают твои слова», – такая форма не заденет собеседника.

Попробуйте дыхательное упражнение, которое облегчит боль в горле и поможет снять внутреннее напряжение.

Медленно вдохните через нос. Представьте, что вы вдыхаете солнечный свет. Ощутите, как солнечное тепло омывает носоглотку. Ненадолго задержите дыхание и медленно выдохните через рот, почувствуйте, как с выдохом вас покидают боль, обида, отрицательные эмоции.

# Полюбите себя

**Всегда была сильной, энергичной, справлялась с любыми проблемами и дома, и на работе. Мне и болеть было некогда. Но последние месяцы испытываю постоянную усталость, плохо сплю, стала мрачной, раздражительной, то одно болит, то другое. Чувствую себя виноватой – я всех подвела...**

***Нина Васильевна, г. Подольск***

Нина Васильевна, мне кажется, что вы очень требовательный человек, никогда не даете себе поблажек ни на работе, ни в кругу семьи. Такая жизненная позиция обычно формируется в детстве. Возможно, родители, желая вам счастливого и успешного будущего, предъявляли очень высокие требования. Вы боялись их разочаровать и старались всегда быть первой, чего бы это ни стоило. Во взрослой жизни, судя по всему, вы попрежнему боитесь разочаровать окружающих, поэтому беретесь за то, что превышает ваши возможности. Но физические и энергетические ресурсы истощаются, вы оказываетесь в состоянии длительного стресса, с которым организм уже не справляется и дает сбой.

Отнеситесь к болезни как к возможности сделать паузу, заняться собой и своим здоровьем. Обязательно обратитесь к врачу, пройдите обследование.

Позвольте себе расслабиться, побаловать себя. Чаще бывайте на свежем воздухе. Включите в меню овощи, свежие фрукты, зелень. По утрам принимайте контрастный душ, а вечером – ванну с эфирными маслами или хвойным экстрактом, морской солью. Начните заниматься спортом. Это поможет не только укрепить здоровье, но и почувствовать себя в новой роли – женщины, которая о себе заботится.

# Неуправляемый внук

**Моему внуку исполнилось 3 года, и его словно подменили. Он стал упрямым, непослушным. Постоянно капризничает, устраивает истерики, начал ругаться. Посоветуйте, как мне с ним справиться.**

***Воронина Галина Николаевна, г. Череповец***

Дорогая Галина Николаевна, поведение вашего внука – это не проявление вредности или дурного характера. В его жизни наступил сложный период. В этом возрасте ребенок начинает осознавать себя как личность, со своими желаниями и особенностями. Малыш стремится не только все делать самостоятельно, но и сам принимать решения. Он уже умеет без помощи взрослых одеваться, есть, убирать игрушки, но не знает, как правильно выражать свои чувства. Крики, капризы, истерики – проявление активности, самостоятельности, настойчивости в достижении желаемого. Таким образом ребенок нащупывает свое место в мире взрослых.

Вам нужно запастись терпением и стараться сохранять спокойствие в любой ситуации. Не заостряйте внимание на дурных поступках ребенка, не пытайтесь сломить его, но четко давайте понять – истериками и капризами он ничего не добьется. Во время приступов упрямства постарайтесь переключить внимание ребенка на интересную игру, предложите почитать любимую книжку, посмотреть мультфильм. Если ваш внук разбушевался, стал неуправляем, постарайтесь ограничить его движения –крепко обнимите малыша, прижмите к себе и скажите, как вы его любите. Поощряйте самостоятельность, чаще хвалите за хорошее поведение. Ребенку тоже непросто. Он не понимает, что с ним происходит, не в состоянии контролировать свое поведение. Поэтому ему необходима ваша поддержка и любовь.

## ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

**Замечательное средство для избавления от расстройства кишечника есть в каждом доме.**

Я говорю об обычном листовом зеленом чае (именно листовой, гранулированный не пойдет). Приготовить лекарство просто.

Нужно взять 2 ст. л. измельченных листьев и перемолоть их в кофемолке – получившийся порошок и есть лекарство. Принимайте по половине чайной ложки не менее 4 раз в день. Для удобства приема добавьте в него немного воды или меда и размешайте до пастообразного состояния.

На следующее утро вы даже не вспомните о своих проблемах.

***Булавина Светлана Александровна, г. Волгодонск, Ростовская обл.***

## ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ ПРОСТО

**Постоянно читаю «Лечебные письма», нахожу очень много полезных советов. Иногда удивляюсь: как это люди не знают самые простые, безобидные, но очень эффективные средства для здоровья? Одно из них – яблочный уксус.**

Было время, когда все повально увлекались яблочным уксусом, сами его готовили, а сейчас подзабыли. А ведь это прекрасное средство для очищения сосудов. Наравне с чесноком яблочный уксус – самое лучшее природное средство для укрепления стенок сосудов и для их очищения от жировых и известковых отложений. Особенно в среднем и пожилом возрасте.

Например, если вы стали замечать, что давление неровное и часто болит голова, попробуйте в течение месяца три раза в день натощак за полчаса до еды пить раствор: в 1 стакане кипяченой воды размешайте 2 ч. л. меда и 1 ч. л. яблочного уксуса.

Этот раствор нормализует минеральный обмен в организме и способствует выведению вредных веществ.

Повторяйте прием два раза в год. А яблочный уксус лучше делать свой, домашний. Но за неимением можно использовать и магазинный, 6-процентный.

Будьте здоровы.

***Анисимов Александр Сергеевич, г. Липецк***

## АЛОЭ НЕ ПОДВЕДЕТ

**Псориаз – сложное заболевание, у каждого больного протекает индивидуально. У меня обострения начинаются весной, пятна появляются в основном на руках от запястий и до плеч.**

Стараюсь пользоваться обычно такими средствами, которые бы не влияли ни на печень, ни на гормональную систему. Поэтому и гормональные мази использую крайне редко. В последнее время очень хорошо мне стало помогать домашнее народное средство, которое я использую и внутрь, и наружно.

В пол-литровую бутылку доверху кладу мелко нарезанные промытые и обсушенные полотенцем листья алоэ. Доверху заливаю бутылку водкой и ставлю настаиваться на 2 недели. После этого процеживаю, отжимаю сырье. Принимаю по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 минут до еды. Этим же составом протираю пораженные участки на коже.

Обычно обострение после этого быстро проходит, и как только начинает припекать солнце, кожа очищается.

***Каблуков Иван Георгиевич, г. Кореновск Краснодарского края***

## УЛУЧШИМ ГАЗЕТУ ВМЕСТЕ!

**1. Три ваши любимые рубрики в газете**

..................................................................................................................

..................................................................................................................

**2. Три рубрики, которые вам не нравятся**

..................................................................................................................

..................................................................................................................

**3. Ваши предложения по улучшению газеты**

..................................................................................................................

..................................................................................................................

..................................................................................................................

**Заполните, пожалуйста, купон и пришлите в редакцию!**